

# بستان النیل



دربارهٔ سنجو





## هذه المرصدة الجميلة تقول .....

”أصبحت أنيقة بالقماسه الذي نتجته مصانع كفر الدوار فهي المصانع الجديرة  
 بالشجيع لأن قمصتها تتجوزا أيد مصرية خالصة وسوف تكون ملائمة في الربيع من  
 كفر الدوار لأن فيها ذوقاً وجمالاً وملائمة لا أحد لها في قماشه آخر  
 ولن يتفنى عن عزمي أحد لأنني أستخدم من رخص القماشه وهو دونه “



# أم المصريين

لقد نسى المصريون اسمها الأصل ولم يبق في ذهنهم إلا صورة بدیعة للآم الروم التي سبها جيل بأسره « أم المصريين » ولم يكن المصريين من قبل أم كهذه الأم ، لأن القدوة لم تسبقها بل كانت هي القدوة وعلى نمرارها نسج المثال . .

ولن ينسى المصريون — والمصريات خاصة — أن هذه السيدة العظيمة بنت مجدها على التضحية والإيثار ، وصاغت نفسها قطعة من الألم الرفيع لا في سبيل الأطفال أو مباحج الدنيا بل في سبيل مصر التي عز فيها مثاها والتي وهبتها شبابها وشيوخها .

هذه السيدة التي كانت أول مصرية خرجت إلى الشارع . . ولكن أى شارع ؟ شارع كان فيه الكفاح الحلو في سبيل الوطن ، وقادت ربات الحدور في أحلك الأيام وأدقها ثم عادت إلى خدرها حين استقر الأمر وأخذت القافلة تسير في سلام .

هذه السيدة التي كان بيتها لا يعرف غير الجماعات الغيورة المواتية ، ولا تدرس فيه إلا أسمى معاني الوطنية ولا يدخله الباطل من بين يديه ولا من خلفه .

وحسبنا نحن السيدات أن نجد في « أم المصريين » درساً لن ينسى ، فقد أيدت هذه السيدة العظيمة قول القائلين بأن كل عظيم وراءه سيدة . . وهي زوج زعيم كان يرى فيها دعامة سياسته ووحى إلهامه ، وفقت إلى جانب أيام المحن والأرزاء لم يضطرب لها قلب أو يهتز لها فؤاد ، بل كانت تنافسه في البذل وتسند وقت الشدة وترضى في سبيل المثل العليا أن يتحطم

سادت الأم لها أن تفاخر بأن زعيمها العظيم بجانبه سيدة عظيمة . والذين يعرفون أم المصريين يذكرون أنها كانت إلى جانب علمها وفضلها ربة بيت من الطراز الأول ، كانت في بيتها على علم بكل صغيرة فيه ، ولم يكن بيت في هذه المسائل الصغيرة إلا يارشادها وتوجيهها ، فإذا فرغت من مملكتها الأصيلة كانت إلى جانب زوجها العظيم فيما يقر من رأى ، لا يشرع في عمل عام إلا بعد أن يعالجه مع زوجها ويقبله أمام نظرها الذي لا يخيب ، فإذا اتخذ قراراً يتعلق بمستقبل الشعب أو يتصل بأمانه كانت أم المصريين وراءه .

وبعد أن قضى سعد زغلول رجوع إليها أولاده وحواريوه يستلهمونها الوحي الصحيح وينقلون عنها الفكرة الصائبة ويسترشدون بما تشير به ،

عشمها بل ترضى أن يتحطم قلبها بقسوة الفراق مادام ذلك من أجل الوطن العزيز وهو غاية كل مواطنة تعرف واجبها لزاء نفسها وبلدها وتحس وظيفتها الصحيحة إذا جد الجدد دعا الداعي إلى البذل والفداء . .

كل عظيم وراءه سيدة . . حقيقة أثبتتها التاريخ في كل أمة وكل عصر ، ولقد كانت المصريات منذ جيل لا يحصى هذه الحقيقة البارزة في مصرية من المصريات فإذا ظهرت هذه السيدة في بيئتنا وبق في حياتنا سعد زغلول اطمانت كل سيدة إلى أن مصر قد

## صوت من فلسطين

يقولون : « ابعد عن العين يسلك الخاطر » . وقد جربت بعض الحكومات أن تبعدنا عن مصر لتسلوها وليتم لهم ما كانوا يرجونه من قطيعة ، فوضعوا قوانين صارمة حالت دون الزيارات التي تزيد الروابط الأخوية بين مصر وشقيقاتها ، وبالرغم من هذا لم يفلحوا وبقيت مصر عزيزة علينا حبيبة إلى قلوبنا ، وسيأتي يوم لا تحجزنا عن مصر جوازات سفر ، ولا تحرمنا من جمال مصر قوانين لأننا نحن أهل فلسطين على حدود مصر كنا ومازلنا جزءاً منها .

خيا الله مصر ومملك مصر وأهل مصر ، لغتنا لغتهم ، وعاداتنا عاداتهم ، وتقاليدها تقاليدهم . لقد شربنا القهوة الملكية في قصر عابدين ، ولن ننسى لذتها ولن ننسى كرم صاحب الجلالة صاحبها . واستقبلنا في كل مكان بالحقاوة والإكرام ، ولنا لن ننسى هذا الكرم ما حيننا . . .

سنحدث في كل مكان عن شقيقتنا الكبرى مصر رغم ما يلاقيه عشاق مصر ومحبو زيارتها من عقبات وموانع .

أولجا فرح



فكانت في السياسة المصرية دعامة من دعائمها ، وحصنا يفرع إليه الرجال يوم تدهم الخطوب ومنازة مرفوعة يوم تشرق الدنيا وتصفو الحياة .

والسيدة التي نؤرخ لها اليوم ليست هذا كله فحسب ، بل هي قد انطوت نفسها الكريمة على خير ماتطوى عليه النفوس العالية ؛ كانت بجانب زوجها حيا ، فإذا نزل به قضاء الله كانت روحا طوافه ، ثم تصبح فإذا هي بجانب قبره وهو محراب المواطنين وتسمى فتكون الأحاديث كلها عند زوجها الذي أخلصت له الود والناس من حولها يدرسون ويتعلمون كيف يكون الوفاء عند الزوجة المثالية في عالم قلت فيه المثاليات .

والسيدة التي نتحدث عنها اليوم لا نذكرها هنا كما ذكرها غيرنا من الناس ، فأولئك أدوا واجبهم نحوها باعتبارها إحدى الأمثلة الطيبة التي يجب أن يذكر فضلها وتعلن أياديها ، وهم يرون فيها تاريخاً قائماً يمثل فترة من الحياة المصرية السياسية .

أما نحن — كصحيفة نسائية — فإن غايتنا أكبر وأعز لأن صفية زغلول واحدة من بنات جنسنا اللائي جعلن للمرأة المصرية مكاناً في صفحة التاريخ سواء اتصل ذلك بالبيت أو بالحياة العامة .

وبعد فإن أم المصريين أكبر من أن نسجل فضلها في مقال أو نؤرخ لها في حديث ينشر وينداع ، ولما هي سيدة ملهمة تستحق من بنات جنسها أن يكون لها كتاب تدرس فيه الأجيال المقبلة ، هذه الشخصية النادرة التي لعبت دوراً خطيراً في حياتنا السياسية والاجتماعية ، وآمن لها جميع الرجال بالقدرة والكفاية واستحققت منهم لقباً لم يخلع على أحد غيرها من قبل فكانت بحق أم المصريين

درية نفيس



# بنت النيل نسأل

## والدكتور حافظ عفيفي باسما يجب .....

س : نريد أن نعرف نصيب المرأة المصرية في العمل في مصانع الشركات المصرية التي يشرف عليها البنك من قريب أو بعيد .

ج : للمرأة المصرية نصيب واضح في أعمال شركات مصر المختلفة . وقد أثبتت تجاربنا أن الفتاة المصرية ليست أقل رغبة في العمل من الفتى المصرى . وهى سهلة التعليم بل قد تصل ، وهى في دور التدريب ، بسهولة وسرعة إلى درجة الإتقان . وهى تقن جميع الصناعات التى تحتاج إلى الصبر والأناة وبخاصة تلك الأعمال التى يستلزم إتقانها مهارة الأصابع أو دقة النظر وحسن الذوق . ولذلك فقد اختصت الفتيات بكثير من فروع صناعات الغزل والنسيج الدقيقة وبلغن فيها درجة عالية من الإجادة والإتقان . فى مصانع شركة مصر للغزل والنسيج بالمحلة الكبرى أكثر من ٢٠٠٠ فتاة .

وبكاد يبلغ هذا العدد عشر عمال هذه المصانع . كما يعمل فى قسم صناعة الزراير بشركة مصر لمصايد الأسماك نحو ٥٠٠ فتاة من عمال لايزيدون عن ثلاثة أمثال هذا العدد . ونحن نسعى تدريجياً إلى زيادة عدد الفتيات فى جميع الصناعات التى يصلحن لها وينبغن فيها ولو أننا نصادف فى هذا السبيل عقبات كثيرة ، منها أنه متى وصلت الفتاة العاملة سن الزواج سارع أهلها إلى إخراجها من المصنع فيفقد المصنع بذلك عاملة مرنت فيه مدة طويلة وأتقنت صناعة قد لا يوجد فى الحال من يحل محل هذه الفتاة فيها . لذلك سعيانا سعيًا متواصلًا فى إقناع أمثال هؤلاء الفتيات وإقناع أهلهن بأن لامانع لفتاة

على ابنها أو بنتها مدة عملها بالمصنع . هذا هو الاتجاه الذى تعتمز شركات مصر أن تسير فى طريقه وجداً لوعاونتنا الجرائد والمجلات النسائية فى هذا السبيل لنستطيع أن نكثر من عدد العاملات المصريات فى الصناعات التى ينبغن فيها وبهذا تفتح أمام عدد كبير من الفتيات أبواب الكسب الشريف من جهة وللمساهمة فى زيادة وتحسين إنتاج البلاد الصناعى من جهة أخرى .

س : إذا كانت فى مصر نهضة نسائية فإذاً ترون من وسائل جديدة لتأكيد هذه النهضة وتوجيهها الوجهة الصحيحة .



فى احتفال « بنت النيل » بجمعية « التضامن النسائى » بفلسطين

ج : فى مصر نهضة نسائية . فقد ساهمت المرأة المصرية بنصيب وافر فى الحركة الوطنية فى الحقاء منذ زمن بعيد . وقد ظهرت آثار هذه النهضة بشكل واضح منذ نهاية الحرب الماضية واستمرت إلى الآن فى طريق التقدم والظهور .

وقد انصرفت هذه النهضة فى أول الأمر إلى الشؤون السياسية البحتة ، ولكنها تطورت فى السنوات الأخيرة التطور العقول فاهتمت سيدات مصر المتعاملات اهتماماً كبيراً بالحركة الثقافية ثم تناولت هذه النهضة فى آخر الأمر شؤوننا الاجتماعية .

وقد بدأت النهضة الثقافية بالقضاء على آثار التقاليد والمعتقدات القديمة الرثة التى قضت بعدم تعليم البنات إلا بمقدار ضئيل . وكان من أثر زوال هذه التقاليد البالية أن أقبل الفتيات على التعلم إقبالا شديداً وزاحم الفتيان فى معاهد العلم المختلفة وزاد عددهن بشكل ظاهر بالمدارس الأولية والثانوية وفى الكليات العالية .

كذلك قد ساهمت السيدات المصريات فى معاونة الجمعيات الخيرية المختلفة بل لمنهن قد أنشأن جمعيات كثيرة أخرى تتناول أغراضها شتى أنواع البر والإحسان وتوجه عنايتها إلى الأمهات والأطفال من الفقراء والبؤساء والمرضى وقد عملن فى هذا السبيل عملاً كريماً مجيداً لا يقل عن عمل السيدات الأوريات أو الأمريكيات .

والمرجو أن تستمر هذه النهضة المباركة لتستفيد البلاد من آثارها النافذة التى تنتظرها من نصف أهلها الرقيق العواطف .

وهذه النهضة النسائية — كجميع النهضةات فى بدء أمرها — تبدو مضطربة يعوزها التنسيق والتنظيم وتحتاج ، لكى تؤتى كل ثمارها المرجوة ، إلى تحديد برامجها وإلى التخصص فى تنفيذ أغراضها وتحقيق أهدافها . ولا شك عندى أن هذه الخطوة ، خطوة التنظيم والتنسيق آتية قريباً لأنها خطوة تطور طبيعى . ولابد أن تكون الآن محل بحث بين زعيمات هذه النهضة المباركة التى آتمنى لها التقدم والنجاح .



محمد علي الكبير بأمر بادب .....

# ”بعضه للنسا قليلين ارادب ...!م“

مقال مهدي الى حضرة صاحب المعالي وزير الشؤون الاجتماعية

في مصر وزارة للشؤون الاجتماعية قيل يوم إنشائها إن سلطانها سيعلو على كل سلطان ، وإن أنفها سيدخل في البيوت والمصانع والمدارس لأنها وزارة الإصلاح الشامل في بلد تحتاج بيوته ومصانع ومدارسه إلى الإصلاح . وحدث فعلاً إصلاحات لا أعرف نصيب وزارة الشؤون فيها لأن جميع الوزارات تنازعتها ، غير أنني أعرف في بلادنا نقائص لا أذكر أن وزارة الشؤون فكرت في إصلاحها أو القضاء عليها ، تراها وزارة الشؤون فتبتسم إذا علقنا عليها ونقول للعائب . . هذه تقاليد ؟ .

ولسنا نكره هذا البلد احتفاله بتقاليده ، ولكن أي تقاليد ؟ التقاليد التي تظهر عزته وتؤيد فطرته السليمة وتعلن عنه خير إعلان ، التقاليد السجمة التي ترى فيها الأجيال المتعاقبة صورة طيبة للشجاعة أو الكرم أو البذل أو غير ذلك من الصفات السكاملة في نفوس المصريين .

وقد كان هذا رأى محمد علي الكبير لذلك أخذ هذه التقاليد بالحزم فأباح المفيد منها وأبطل غيرها بالشدّة والعنف وقد أقدم على ذلك في زمن كانت تلك التقاليد ديناً عند الناس وعبادة ، وكان حرمانهم منها ظلماً واستبداداً ، وهو يحرم هذه البدع مؤمناً بأنها تعطى صورة قيحة عن مصر والمصريين ، وقد ذهب في ذلك إلى مصادرة شعور الناس إذا كان في تلك المصادرة ما يخفى صورة فاضحة أو يعالج وضاعاً لا يليق بكرامة المصريين .

كان ذلك في سنة ١٢٥٢ هجرية أي منذ أكثر من مائة سنة ، فقد راع ولي النعم ما تركه سادات مصر في ما تمهن وأحزانهن ، سواء كان ذلك في البيوت أو في الشوارع ، فحزم أمره وصادر كل ما في الحزن من بدع واعتبر ذلك من واجب الحكومة نحو نفسها ونحو دينها أيضاً ، وهي نفس الواجبات التي تفهم أن تقوم بها اليوم وزارة الشؤون الاجتماعية ، فأصدر الأمير الجليل أمره المشهور الذي قال فيه : « . . . وحيث إنه من مقتضى الحكومة والديانة منع قلق الجيران الذين بمجوار منزل المتوفي من الصرخ والاصوات الحاصلة من الحريمات المذكورة كصوت الحمار الكريه ، فيصير جلب مشايخ الحارات والأئمان ونظار الأربيع بدويان أشغال المحروسة وبنبه عليهم فرداً فرداً بأنه من الآن وصاعداً إذا كان يصير استماع صوت وصرخ معددة بمنزل أحد المتوفين في أي حارة كانت فيصير إجراء جزاء شيخ الحارة بدون إهمال . وكذا يتنبه على من يلزم بعدم حصول أصوات وصرخ من أحد المعدادات المذكورة في خلف الجنازة بالأسواق وغيره ، وعدم سماع صوت كرية مثل ذلك كلياً بمنازل المتوفين . » وإذا كان بعض النسا قليلين الأدب لم يصير منهم الإصفا بذلك ويتصدوا في إجراء فعلهم هذه القبيحة والكريهة يضبطوا ويرسلوا إلى الديوان الحديوي ويعرفه بحري حبسهم أول دفعة في منزل أمام القلعة أربعين يوم وفي الدفعة الثانية إذا ضبطوا يرسلوا لجهة الصعيد .

كان ذلك منذ أكثر من مائة سنة ولم يكن في مقدور الأجانب التقاط صور الجنازات وخلقها المعدادات والمنيلات في السواد ، أما اليوم فهذه البدع التي ألفها محمد علي تمزح في أهم شوارع القاهرة يحرسها الجند ويصورها الأجانب ويرسلونها إلى بلادهم لتعلن عن الشعب المتحضر وتؤيد وجهة نظره في الحرية والاستقلال ؟! أنا لا أزعج أن هذه الجنازات أقبح ما عندنا من عادات ولكنني وقد حصلت على أمر لمحمد علي رأيت أن أعرض على وزارة الشؤون صورة للحكومة العاملة وكيف كانت تأخذ أمور حياتنا وكيف كانت ترعى سمعتنا وتغار على كرامتنا ، وأردت أن أقدم لها هذه الوثيقة حتى لا تتردد في علاج هذه العادة وغيرها من العادات ، وتثور على مثل تلك التقاليد التي لا تنفق وحضارتنا ، وليست من ديننا في شيء . ولأنى لأرجو أن يقرأ معالي وزير الشؤون هذا المقال فقد تضمن أسوة طيبة ومثلاً عظيماً ، وفيه أسلوب بديع في إصلاح الأمور ، ولست أطلب إليه أن يعود ببعض السيدات إلى سجن القلعة أو ينفيهن إلى الصعيد ، فحياتنا اليوم أيسر من هذا الحزم وأرق من هذه الشدة ولا يحتاج الوزير إلا أن يقتنع معنا بل يقتنع مع ولي النعم بأن هذه المظاهر جديرة بالإلغاء ، وما عليه إلا أن يأمر كما أمر محمد علي بإبطال « تعديد الحريمات على الأموات » ومنعهن من « السير خلف الجنازة » فيكتب لنفسه صفحة في سجل الإصلاح الاجتماعي .

ابراهيم عيسى

## أرسلت الحرب

للهمزة الضالة نبوية موشى

رأى بعض الخادعات من ذوى النفوس الوضيعة أن الفسق والفجور تجارة رابحة في أثناء الحرب فاصطنعته واتخذته وسيلة للبذخ والترف . . . وهؤلاء اللاتي أفسدتهن الجيوش قد أوجدن في البلاد مشكلة أخلاقية تعد من أخطر المشاكل ، إذ قد يخشى من تسربهن — بعد تسريح الجيوش — إلى أجواء المجتمع لبذر بذور الفساد وتشجيع ذوى النفوس الضعيفة على ارتكاب المعاصي .

وليس من صالحنا أن نغنى بأمر هؤلاء النسوة ، إذ أن توفير أسباب المعيشة لهن على النمط الذي ألفنه من حياة ذليلة يشجعهن على السقوط ويدفعهن إلى اتخاذ الرذيلة وسيلة للكسب والعيش . . وأنا شخصياً لا أخشى على رجالنا من شر هؤلاء النسوة ، إذ أن هذا الصنف لا يغري نفوسهم ولا يستهوى قلوبهم .

وخير طريقة لتطهير مجتمعتنا من رجس هؤلاء النسوة هو إهمال مشأتهن وتركهن وأنفسهن . . فهن دون شك سوف لا يصبرن على الجوع والعري ، وإلهن هذا سيدفعهن إلى الرزق من الطرق التي كن يعشن منها قبل الحرب . . أي أنهن يسعين إلى وظائفهن الأولى في المنازل والدور . وسوف تنتهى هذه القوضى الأخلاقية التي خلفتها الحرب باتتهائهن من البطالة والكسل وعودتهن إلى الجد والعمل .





## الحصبة خداعة مراوغة

للدكتور مصطفى الديوانى

في الظروف العادية وحتى بين الأطفال الأصحاء قد تختلف قليلاً مواعيد التسنين ، وقد تشاهد هذه الظاهرة حتى بين الأشقاء الموجودين في نفس البيئة والتمتعين بنفس التغذية . ومتوسط مواعيد التسنين بين الأطفال الأصحاء هي كالآتي حسب ترتيب الأسنان في الفم من خط الوجه الأوسط إلى الخاف :

( أ ) الأسنان اللبنية : وعددها عشرون في الفكين .

القواطع الوسطى الأمامية : وميعاد ظهورها من ٥ إلى ٨ أشهر .

القواطع الجانبية : وميعاد ظهورها من ٨ إلى ١٠ أشهر .

الأنياب : وميعاد ظهورها من ١٤ إلى ١٨ شهراً .

الضروس الأولى : وميعاد ظهورها من ١١ إلى ١٢ شهراً .

الضروس الثانية : وميعاد ظهورها من ٢٠ إلى ٢٤ شهراً .

أى أن الطفل في نهاية العامين من عمره تكون جميع أسنانه اللبنية قد تم ظهورها .

( ب ) الأسنان الدائمة : وعدد المجموعة الكاملة ٣٢ في الفكين .

القواطع الوسطى الأمامية : وميعاد ظهورها من ٧ إلى ٨ سنوات .

القواطع الجانبية : وميعاد ظهورها من ٨ إلى ٩ سنوات .

الأنياب : وميعاد ظهورها من ١١ إلى ١٣ سنة .

الضروس الصغيرة الأولى : وميعاد ظهورها من ٩ إلى ١١ سنة .

الضروس الصغيرة الثانية : وميعاد ظهورها من ١٠ إلى ١٢ سنة .

الضروس الكبيرة الأولى : وميعاد ظهورها من ٦ إلى ٧ سنوات .

الضروس الكبيرة الثانية : وميعاد ظهورها من ١٢ إلى ١٣ سنة .

[ البقية على صفحة ٤٥ ]

## المولود الجديد

والرمد الصديدي

للدكتور إبراهيم عبود

هذا النوع من الرمد الصديدي من أشد أمراض العيون خطراً ، بل أشد الأمراض جميعاً فتتكا بالجمع ، إذ يسبب جزءاً كبيراً من العمى الذي تشكو منه مصر خاصة والعالم جميعاً . ويكاد يكون هذا النوع الوحيد المستطاع منعه بالعناية بالألم قبل الوضع وفي أثناءه .

وأول وصف للمرض جاء من الهند واليونان عند ما وصفه « سورانيس » ولقد أصر العالم « كولالز » على أنه مسبب من إفرازات الرحم ، وبعد ذلك ثبت قطعاً علاقته بميكروب « الجونوكوك » .

### طريقة المعوى

تحصل العدوى بطرق ثلاث : إما قبل أو أثناء أو بعد الولادة ، وغالباً أثناء الولادة .

ففي أثناء الولادة تكون العينان مغلقتين تماماً ، ويكون الجلد مغطى بطبقة دهنية سميكة من إفرازات غدد الجفون ، ولكن يحصل في بعض الأحيان أن تفتح العينان كنتيجة لضغط يدي المولود أو كنتيجة لتعسر الولادة فتحصل العدوى .

أما بعد الولادة فتحدث العدوى من مسح العينين بقطعة من القماش الملوث أو كنتيجة لخطأ في طريقة غسل الجسم في الحمام الأول .

والميكروب المسبب لهذا الرمد هو غالباً « الجونوكوك » أو « الستافيلوكوك » و « الستربتوكوك » أو ميكروب « كولى » بنسبة قليلة .

ولعدم وجود الدموع في الأسبوع الأول والطبقة الليمفاوية في المنتحمة

[ البقية على صفحة ٢٨ ]

بأقرانه يسعل ويعطس في وجوههم نافلاً إليهم العدوى في بساطة وحسن نية . وهذا هو السر في سرعة انتشار العدوى في المدارس والملاجئ وبين أفراد العائلة الواحدة .

٤ — تبدأ الحصبة كما قلنا بعطس وزكام وسعال جاف واحمرار في العينين وخشونة في الصوت وارتفاع في الحرارة يبدأ بسيطاً ثم لا يلبث أن يصل إلى ٣٩ ، ٤٠ درجة ويظهر الطفح في اليوم الرابع من المرض . وقد يسبق ظهور الطفح نزول كاذب في الحرارة يولد في أهل الطفل أملاً كاذباً بزوال الأزمة .

٥ — يجب أن تنزل الحرارة إلى مستواها الطبيعي في اليوم السابع من المرض ولا يحول دون نزولها إلا حدوث مضاعفات أهمها التهاب الأذن والالتهاب الرئوى .

٦ — حذار من الاستهتار بالحصبة فإنها والله خداعة مراوغة يغترنا لين ملمسها حتى لقد تعمد الأم إلى خلط بقية أطفالها بالطفل المريض لتقوم بتريضهم دفعة واحدة بل وقد تدفعها نغرة الكرم الشرق

[ البقية على صفحة ٢٨ ]

١ — كاث الطبيب العربى ابن سينا أول من أطلق اسم الحصبة على هذا المرض في أواخر القرن العاشر أى منذ حوالى الألف سنة . وكان القوم قبل هذا يخطون بينه وبين الجدري ويعتبرونهما مرضاً واحداً متفاوت الشدة . فياله من قول فاصل انتصب واقفاً من بين مضارب خيام البيد والعربان !

٢ — أكثر ما تصيب الحصبة الأطفال الصغار ، ويندر أن يصاب بها الأطفال حديثو الولادة ، ويعزى هذا إلى مناعة اكتسبوها عن طريق أمهاتهن — ولكنها لا تعرف سنناً ولا مقاماً !

٣ — تبدأ الحصبة بعطس وزكام وسعال جاف وارتفاع متفاوت في الحرارة قبل ظهور الطفح في اليوم الرابع من المرض . وتكون العدوى على أشدها في الدور الذى يسبق ظهور الطفح ، أى حين لا يشك أهل المريض في وجود المرض ، فيسمح لغيره بالاختلاط به وقد يرسل إلى المدرسة ظناً من الأم أن مابه لا يعدو برداً بسيطاً أو زكمة طارئة لا تستدعى بقاءه في المنزل ، فيختلط الجرم البرى



نِيَابِ طِفْلَانِ





# عندما يتحم الطفل

لا تهمل في استحمام طفلك ، فانها  
عملية خطيرة وإن بدت لك تافهة



٢ — إنه لا يزال  
رضيعاً لا يتحمل  
برودة المنشفة . دعها  
قليلاً فوق النار ثم  
جفف جسمه جيداً في  
رفق وأين .



١ — عظام الطفل  
لينّة .. سهلة الالتواء  
فأمسكه بحكمة ورفق  
واحدري من أن  
يتزلق فيفلت من بين  
يديك



٣ — ضع في فوق  
جسمه بودرة تلك  
نقية وأكثرى من  
وضعها بين ثنايا الجلد  
وطيانه ... فبشرته  
الناعمة لا تتحمل  
الاحتكاك ...



٥ — يجب أن تكون ملابسه واسعة  
حتى لا تتجدي صعوبة في إلباسه إياها .

٤ — اجعلي الحزام مرتخياً حتى  
لا يضايقه ويعوق حركته ونموه .



٨ — وأغمسي قطعة من الشاش المعقم  
في الجليسيرين ثم امسحي حلقه ولثته

٧ — ثم ابري قطعة من القطن وأغمسيها  
في سبترتوني ونظفي أذنيه في خفة .

٦ — بللي قطعة من القطن في محلول  
البريك لمسحي عينيه جيداً ...



# أطفال اليوم هم أمس الغد



بالقاهرة - د. ب. سمير

نضع تحت طلبك

ياسر سيدي

لأجل فصل الشتاء

تشكيله جميلة مد :

الفساتين

والمantوهات

والفرو

وهقائب اليد

والجوانتيات

والروائع المطرية

سجل تجاري نم ٣٣٢ بطنه

سنوات البؤس الست ، مشروعات عديدة لإصلاح التعليم . فأعدت حكومة لوكسمبورج الكتب المدرسية — كما درس العلماء في هولندا وتشيكوسلوفاكيا نظم التعليم في أمريكا وبريطانيا بأمل اقتباس بعض النظم التي تصلح لمدارسها بعد الحرب . وقد أنشئ في الصين مكتب أهلى لمساعدة الطلبة فأمد ٨٠٠٠ طالب من اللاجئين بالمال اللازم . وأنشئت المدارس خلال سنوات الحرب في المناطق غير المحتلة كما أعدت برامج لتنفيذها في المناطق المحتلة بعد تحريرها . وعلى العموم فالشجاعة ورجاحة العقل تبشران بالأمل العظيم في المستقبل .

ويبلغ عددهم في بولندا مئات الآلاف وكذلك الحال في اليونان ويوغسلافيا والصين . يجب أن تتبع أعمال الإغاثة المؤقتة هنا لإنشاء ملاجئ ويوتوات للعناية بهؤلاء الأطفال الذين فقدوا حنان الآباء والأمهات . وإلى جانب العناية بالصحة وتوفير المسكن يجب أن يعنى المسئولون بالناحية النفسية وذلك لأن هؤلاء الأطفال قد أصيبوا بصدمات نفسية نتيجة للخوف إذ كثيراً ما كان العدو يهاجم المنازل بفتة وكذلك كان يفعل رجال الجستابو في أى ساعة من الليل أو النهار . وقد أعدت البلاد المحتلة خلال

لأن أعظم وأعقد المشاكل التي يجب أن توضع في المكان الأول من الأهمية هي مشكلة العناية بصحة الأطفال الأوربيين لما ذاقوه من آلام الحرب . فيجب أن توفر لهم كميات كبيرة من الأغذية لإرسالها إلى المناطق التي مازال أطفال المدارس فيها يغمى عليهم نتيجة للضعف الذي أصابهم من جراء سوء التغذية ، والمناطق التي كثر فيها انتشار الأمراض المختلفة ، كمرض سل الأطفال والجدد ، كما يجب أن ترسل مع الغذاء الأدوية والعقاقير اللازمة للقضاء على الأوبئة المنتشرة ، والملابس التي تحمي بقية الأطفال من الموت لشدة البرد . ولن يكفي إرسال كميات كبيرة من الأغذية إلى لاجئي مثل هذه البلاد التي كان سوء التغذية فيها قاسياً وشديداً كما هو الحال في اليونان ويوغسلافيا واضطر المسئولون لتحيل عدد كبير من سكانها إلى مصر . وذلك لأن عدداً كبيراً من هؤلاء الأطفال عاش على الحشائش مدة أشهر فلم تعد معداتهم تقوى على هضم الغذاء العادي . ومثل هؤلاء الأطفال يجب أن يغذوا بالطريقة التي يتغذى بها المرضى في دور النقاهة ، ويجب أن يعد الإخصائون في التغذية برامج شاملة لتنفيذها .

ولا يقتصر الأمر على الغذاء فهناك ملايين من الأطفال المشردين الذين ليس لهم منازل بسبب موت آبائهم أو إجبارهم على الرحيل ، ويجب إعداد دور خاصة للعناية بهؤلاء الأطفال كما يجدر بالسلطات المختصة لإرسالهم — كلما أمكن ذلك — إلى بلاد صحية حيث يتوفر لهم الغذاء والهواء اللازمان لحماية أجسامهم من الانحلال . ومشكلة الأطفال المشردين من المشاكل التي تتطلب حلاً سريعاً وعلى الأخص في شرق أوروبا . فمثلاً في إقليم سمولنسك بالروسيا بلغ عدد اليتامى الذين سجلت أسمائهم ١٣٠٠٠ طفل

١ — هناك حكمة تقول : « إن أردت أن تطاع فربما يستطاع » . وما أجدرنا أن نفكر في ذلك عندما نريد أن نطلب شيئاً إلى أطفالنا . وهل من المعقول أن نرغمهم على أن يكونوا دائماً هادئين ساكنين . . يجب أن نعلم أن من حق الأطفال أن يصيحوا ويلعبوا ويمرحوا . هيئ لهم المكان ليرحوا ويصيحوا بكل حرية . وليكن هذا المكان حديقة جميلة مثلاً . وثق ذلك سيساعدك كثيراً

عندما تطلبين إليهم أن يكونوا هادئين إذا ماجلسوا إلى المائدة أو ذهبوا إلى فراشهم للنوم .

٢ — إذا قررت عقاباً لطفلك فلا ترجعي عنه أبداً مهما توسل . لا تستمعي أبداً لمثل هذه الألفاظ « معلش المرة دي » « حرمت » لا .. لا تتأثري بتوسلاته وبدموعه الغزيرة فانه سيذكر دائماً هذا العقاب الذي استحقه .

٣ — إحدري تأنيب وتوبيخ الطفل على المائدة أو أمام الغرباء إذ يستحسن أن يكون ذلك التأنيب بينك وبينه . ولا تعاقبي طفلك أبداً وأنت ثائرة حتى لا تهوري وتندفعي وأما مواجهة الطفل بالحقائق فهي الطريقة المثلى في التربية الحديثة . اطلبي منه أن يكون شجاعاً فلا يخاف من طيبب الأسنان مثلاً ...

٤ — لا تعتقدي أن الشدة تقلل من حب الطفل لأهله . فاللين لا يردعنه أضرار الحياة ومتاعها . واعلمي أنه سيصبح رجلاً فلا تحول بينه وبين مصيره هذا .

٥ — إذا بلغ الطفل الثامنة فدعيه يذهب إلى المدرسة وحده بل واعهدي إليه أيضاً بشراء بعض الحاجيات . إنه يعرف الآن كيف يجتاز الشارع من رصيف إلى رصيف دون أن يتردد أو يجرى .

## نصائح لتربية الطفل



# لهن في التاريخ نصيب

للكر على ابراهيم

## السيدة عائشة

عادت كانت القافلة قد رحلت دون أن يشعر الركب بتخلتها . وظلت عائشة وحيدة في ذلك الطريق القفر ، حتى وجدها صفوان بن المصل وأوصلها إلى منزلها . إلا أن حاسدات عائشة وأعداء النبي اختلقوا إشاعات غير بريئة حول ذلك الحادث العارض . وتأذى النبي وجافى زوجته عائشة إلى أن أوحى له الله ببراءتها ، ونزلت الآية الكريمة : « إن الذين جاءوا بالإفك عصبة منكم ، لا تحسبوه شراً لكم بل هو خير لكم ، لكل امرئ منهم ما اكتسب من الإثم ، والذي تولى كبره منهم له عذاب عظيم » . ثم نزلت آية أخرى تدافع عن المحصنات ، قال تعالى : « والذين يرمون المحصنات ثم لم يأتوا بأربعة شهداء ، فاجلدوهم ثمانين جلدة ، ولا تقبلوا لهم شهادة أبداً ، وأولئك هم الفاسقون » . وهكذا عاد الصفاء بين الزوجين .

والحادث الثاني : كان سببه ، غيرة نساء النبي اللائي تزعمتهن عائشة ، من مارية حينما أنجبت للرسول ابنه إبراهيم ، وكان جميع أزواجه بعد خديجة لم ينجن له . جاء عليه السلام إلى عائشة يوماً يعرض عليها فرحاً وجه إبراهيم ، ولكن عائشة ذكرت أنه لا يوجد شبه بينه وبين أبيه . ولما حدثها بعد ذلك عن نمو إبراهيم السريع ، ردت عليه بأن غوه بطل بالنسبة إلى غيره من الأطفال ، وأكثر من ذلك أن عائشة اجتمعت بنساء الرسول وطلبن

لم نرين أمهات المسلمين ، أزواج محمد صلى الله عليه وسلم ، امرأة برزت في تاريخ الإسلام أكثر من عائشة بنت أبي بكر . كانت جميلة الوجه ، حلوة الحديث ، ميالة إلى المرح . تزوجها ولما تبلغ العاشرة وكان هو فوق الخمسين ، وذلك توثيقاً لعلاقته بأبي بكر صديقه الحميم ، الذي صحبه في هجرته من مكة إلى يثرب اتقاء لأذى قريش يوم اشتد به الكرب ، وكان بذلك « ثاني اثنين إذ هما في الغار » .

وما لبث الرسول أن أحب عائشة حباً جعل بقية زوجاته يشعرون بمكانتها العظيمة في قلبه ، وبادلته عائشة نفس العاطفة ، ولم يكن يفوقها لدى الرسول سوى ذكرى أولى زوجاته السيدة خديجة رضي الله عنها ، التي آمنت به حين كفر به الناس ، وظلت تواليه بتشجيعها المادي والروحي ، مما ساعده على مواجهة الأخطار والمشاق بنفس هادئة مطمئنة .

على أنه لا يخلو بيت من حدوث هنات طارئة تعكر جوه ثم يعود إلى صفائه ، ويشعر الزوجان من جديد بحاجتهما الدائمة إلى التعاون والتآلف ، ولا يحدث ذلك في المجتمع الحديث فقط ، بل إن التاريخ يحدثنا عن حادثين وقعوا بين الرسول عليه السلام وعائشة رضي الله عنها ، عكرا صفو حياتهما قليلاً ، ثم عادت الأمور إلى مجراها الطبيعي كأن لم يحدث بينهما شيء .

أول هذين الحادثين هو ما عرف بحديث الإفك . وخلاصته أنه في غزوة بني المصطلق تركت عائشة هودجها باحثة عن عقدها الذي فقدته ، ولما

منه النقة ، رغم علمهم بفقره . وتطور الأمر حتى قاطعهم الرسول نحو شهر ، ثم ندمت عائشة وبقية أزواج النبي ، ونزل قوله تعالى : « يأيتها النبي قل لأزواجك ، إن كنتن تردن الحياة الدنيا وزينتها ، فتعالين أمتعن وأسرحن سراحاً جيلاً ، وإن كنتن تردن الله ورسوله والدار الآخرة ، فإن الله أعد للمحسنات منكم أجراً عظيماً » . وبدأ الرسول بعائشة ، وبلغها الآية الكريمة ، وعرض عليها أن تستشير أبوها في الأمر ، ولكن عائشة ردت عليه قائلة : « أفيك يا رسول الله أستشير أبوي ؟ بل أختار الله ورسوله والدار الآخرة » . وهكذا انقضى هذا الحادث أيضاً ، وعادت المودة بين الزوجين أقوى مما كانت ، وظلت كذلك حتى آخر أيام الرسول . مرض صلى الله عليه وسلم ، فلم يلجأ إلا إلى بيت عائشة ، وقامت بتمريضه ، وأولته حنانها ورعايتها ، وعند ما فاضت روحه الطاهرة كانت رأسه في حجر عائشة . فأسندته على وسادة وصرخت : « أدركوني أدركوني » . ودفن الرسول في بيت عائشة التي ظلت محافظة على ذكرى زوجها العظيم ، تعيش في الهجرة المحاورة لحجرة قبره الكريم ، لتزوره وتبكي فيها بكاء مرأ .

وبعد موته عليه السلام رأينا عائشة عالمة في الفقه والدين ، راوية للحديث خطيبة فصيحة جهورية الصوت ، ناقدة سياسية . وأتيح لها في عهد عثمان أن تقوم بدور سياسي في [البقية على صفحة ٤٦] .

في سينا كوزمو

مصر - اسكندرية  
توضو من راعي بقم

أبو بكر  
في



يد الله

عليه صلوات  
محمد المصطفى

توزيع مجنات فيلم



# مضطهدات

زحف مملكة « الجنس اللطيف » وتطغى على مملكة « الجنس الحشن » وتتصرف عدة معارك.

هذا صحيح : ففي « ميدان » البيوت احتل الجنس الناعم البيوت وفرض ديكتاتوريته وتضاء نفوذ « الجنس الحشن » وتوارى في أغلب البيئات . وفي ميدان « التعليم » الجامعي زحف « الجنس الناعم » واحتل « قواعده » سالماً في أغلب الكليات حتى تسلل إلى كليات الزراعة والتجارة . . . وإن شاء الله « عن قريب » كلية الحرية ؟ ! .

ومن يدرى : فقد يصل جيش الجنس اللطيف بعد عامين أو ثلاثة إلى أسوار « الأزهر » وكليات أصول الدين والشريعة واللغة العربية ، وقد يقتحم باب المجمع اللغوى . . . فكل شيء محتمل . . .

\*\*\*

إنما بقى لون من « الاضطهاد » للجنس الناعم في نظرى . . هذا اللون من الاضطهاد تصطبغ به الوظائف التي تليق للجنس الناعم المصري حقاً . ومن عجب أن الميدان الذى تستطيع فيه الفتاة المصرية أن تتجلى وتنبغ وتبرز لا يزال شاغراً ينتظرها ويقول لها : تعالى ! هذا هو ميدانك . . .

\*\*\*

تشرفت بزمالة فتيات في عالم « الصحافة » فظهر استعدادهن الفائق ، وغزون غزوات باهرات . وفتن فتيات مثيرات ، ونجحن نجاحاً كاملاً ولكن « الصحافة » لا تزال تحن ولكن

تحن ! تحن إلى الصحفيات المصريات حنين الغزل والمجاملة ولكن تحن عليهن بفتح الذراع والأحضان ! وإلا فلماذا لم تستمر فتاة مصرية في وظيفتها الصحفية بل هجرتها إلى غيرها من الوظائف ؟ الخطأ على الصحفيين الرجال وعلى أصحاب الصحف الرجال وعلى رؤساء التحرير الرجال ، فانهم لم يخلصوا الإخلاص الواجب في الاستفادة من الصحفيات ، وهذا اضطهاد ! الصحفية المصرية تتقن « الوصف » و « الراپورتاج » كل الإتيقان . . وتتقن اقتناص الأحاديث بدلها ودلالها من الزعماء والحكام كل الإتيقان . . . وتتقن التسلل إلى المجمع ونقل أخباره الأنيقة الطريفة كل الإتيقان . . . ولديها خزين هائل من الروايات والقصص الصغيرة الشقية في البيوت . . فكيف عجز الصحفيون الرجال عن استغلال هذا كله في الصحفية المصرية ؟ لقد تعرفت بصحفيات أجنبيات هنا وفي أوروبا وفي أميركا فاكشفت أنهن العناصر الرئيسية في جرائدهن ومجلاتهن في أبواب « الأحاديث » و « المقابلات » وكل هذا عاطل عندنا مع أن هذه الأبواب هي أعمر الأبواب وأزخر الأبواب وأنجح الأبواب .

والمرتبات الصحفية اليوم عالية غالية فهذا ميدان جديد للصحفية المصرية لم تحتله بعد ، ولم تلعب فيه دورها بعد .

\*\*\*

وهناك « ميدان » آخر خلق للفتاة المصرية وهو أصلح ميدان : « السكرتارية » ! في كل أumm العالم تحتل مناصب « السكرتارية » الفتيات :

## لأسانظكري بأظربك

في الحكومة — في الشركات — في كل مكان ! ولكنك هنا في مصر لاتجد « سكرتيرة » واحدة مصرية ! هل لا يوظف المصريون « سكرتيرات » ؟ بعضهم يفعل ولكنهم لا يختارون مصرية ! مادامت الفتاة المصرية قد شغلت وظائف التعليم ؛ وملاّت وزارة الشؤون الاجتماعية ؛ فلماذا لاتشغل مناصب « السكرتارية » ؟ !

الجواب : اضطهاد . . .

\*\*\*

اضطهاد ؟ أم جبن ؟ قد يكون عنصر الجبن من تأثير « السكرتيرة » هو السبب . « فالسكرتيرة » يحكم عملها تمترج امتزاجاً « انفرادياً » بمن يستخدمها . وقد « يجبن » الرئيس عند ما يتخيل عواقب هذا الامتراج . أو قد يثير عليه الشائرة في البيت : وهنا يضطهد الجنس اللطيف الجنس اللطيف . . .

\*\*\*

في ذات يوم زارتني فتاة من خريجات كلية الحقوق . وقالت : أريد أن أشغل في النيابة العمومية ! قلت : كيف ؟ قالت : معاونة . . مساعدة . . وكيلة نيابة كزملائى من الشبان . .

وراق لى « الشكل » في الموضوع فاتصلت بالمختصين فأبدوا دهشة عظيمة من « سخافتى » . وحملت حملة على هذا اللون من « الاضطهاد » فهطلت على الحجج كالمطر بأن التقليد الجارى في

وزارة العدل لا يسمح — بأية حال — باستخدام الفتيات في وظائف النيابة . قلت في عقلى : ولماذا إذن سمحوا لهن « بالمحاماة الأهلية » وبالمحاماة « المرعية » . إذا كانت الحجة خشية الاختلاط بالرفيقين فزميلاتنا المحاميات يختلطن بالرفيقين وينقلن في قضاياهن إلى مختلف محاكم القطر في الوجهين البحرى والقبلى ، فكيف شدت التقاليد هنا ولم تشد هناك ؟

\*\*\*

الخلاصة أنه لا تزال بعض الأبواب « مغلقة » بالترباس في وجوه الجنس الناعم ولا تزال قلاع التقاليد تصد الجيوش اللطيف عن أسوارها وأبوابها . وسيأتى — قريباً — اليوم الذى يعتلى فيه مجلس الشيوخ بالشيخات ! ومجلس النواب بالنائبات ! ومجلس الوزراء بالوزيرات والمحاكم بالقاضيات ! خذوا هذا الكلام منى على أنه « نبوءة » . والويل لنا — نحن الرجال — إذا تحققت هذه النبوءات ! . .

## فكري بأظربك

الحماي

## بنت النيل

ثمناها خمسة قروش

استدركها بالفطر المصري في ليلة

في زوطة نصفية ٨٠

في الخارج ١٣٠

الاعلامات بغير عليها مع الادارة

المقالات لا ترد سواء نشرت او لم تنشر

الادارة : اسامع ابن نعلب

اقصر النيل ، القاهرة

تليفون ٥٨٤٦٣ - ٤٩٦٦٨



# النوادي النسائية في الولايات المتحدة

شقيقات جدي ومدارس  
ة الأطفال الخ... و...  
كا

محنة أخرى  
تبحث مرة أخرى

للمعمل على تنفيذ ما

شقي الطرق مثل

وعلى صفحات الجر

البيت أبيض .

هوليود مدينة السينما إلى .

فيكون لها أثر عظيم في رجحان كفة

النساء . وتعمل شركات السين

على إرضاء الجنس اللطيف لأنها

ما للنساء .

الأفلام أو في فيلمها و

في تلبية "هن" وقد هدد

السيدات اللاتي يقطن

سايد في نيويورك . يعراب عن اح

والولادة إذا لم تسرع الك

تنظيم حينه وحما مطابقاً للش

الصحية المعمول بها الأحياء الغنية

المقاة على عاتقه .

وقد أسس أول ناد نسائي في مدينة

نيويورك سنة ١٨٦٦ ثم تلت بعد ذلك

عدة نواد كان الغرض من تأسيسها

إلغاء تجارة الرقيق ثم المطالبة للمرأة

بحق الانتخاب . ولما تحقق للمرأة هذان

الغرضان فكرت في أن على إرادتها

على الحكومة ونستطيع أن نقول

إنها قطعت شوطاً بعيداً في هذا الضمار .

ولا يقتصر نشاط هذه الجمعيات على

عقد الاجتماعات العامة . بل تعداها إلى

طبع النشرات وتوزيعها كما أن لها

مجلات خاصة تقوم بالدعاية لمبادئها .

ومما يلاحظ أن هذه الجمعيات لا تفرق

بين الأديان ولا بين الميول السياسية .

إذ أن الجميع يتكاتفن في سبيل إنشاء

في أثناء المظاهرة مادمن يقمن بتنفيذ

إرادة الجمعية التي ينتمين إليها بل يفخرن

الفخر كله إذا ما كتب لهن النصر

وتوج كفاحهن بالنجاح .

وكثيراً ما تقرر هذه الجمعيات مقاطعة

مصنع من مصانع جوارب النساء لأنه

يسىء معاملة مستخدميه ذكوراً أو

إناثاً . والمقاطعة معناها حكم الإعدام

على هذا المصنع الذي لا يلبث أن يقفل

أبوابه بعد الكساد الذي حل به .

وهذا مثل من بين الأمثال العديدة التي

تبرهن لنا على السلطة التي تتمتع بها

النوادي والجمعيات النسائية في القارة

الأمريكية . وأعظم نصر يمكن أن

يذكر لتلك النوادي هو إلغاء قانون

خطر بيع المسكرات فلولا تأييد النساء

للحزب الديمقراطي لما استطاع هذا

الحزب أن يفعل شيئاً في سبيل هذا الإلغاء

ويرجع سر نجاح هذه الجمعيات إلى

تآزرها وتكاتفها جميعاً فلا تعمل

واحدة على إفساد مشاريع الأخرى .

فضلا عن روح النظام السائدة في تلك

الجمعيات .

ومنذ مائة سنة لم يكن للمرأة الحق

في أن تعمل في أكثر من سبع مهن

وهي مهن : التعليم وتربية الأطفال

والعمل في المستشفيات والحياكة وصناعة

القبعات وأعمال السكرتارية أو الخدمة

في البيوت . أما اليوم فالمرأة من حقها

أن تشغل في خمسمائة مهنة بفضل نشاط

الجمعيات النسائية التي عملت على إقرار

مساواة المرأة بالرجل مادياً وأدبياً .

وفي مقابل الخدمات العديدة التي تقوم بها

هذه الجمعيات في سبيل تحسين حال المرأة

تقوم كل امرأة مشتركة بدفع اشتراك

من دولار إلى أربعة دولارات في الشهر

إلى الجمعية أو النادي التي تنتمي إليه

لتساعده على القيام بالأعمال الجميلة

يصب على المرأة المصرية أن

تصور قوة الجمعيات النسائية المنتشرة

في طول الولايات المتحدة وعرضها

وتأثيرها في السياسة العامة للدولة ، إذ

أن مصر لم تعرف بعد هذه الناحية

من النشاط النسائي المركز في تلك

الجمعيات ونواديها .

أنشئت هذه النوادي أو الجمعيات

النسائية أول ما أنشئت تهية مكان

تستطيع المرأة فيه أن تجتهد التسلية

البرية التي تنشدها وأن تعرف على

عدد من النساء ينتمين إلى نفس الطبقة

التي تنتمي إليها ، فيقطعن الوقت

ببديل الآراء والأخبار . والأميريكي

على وجه العموم لا يحب التردد على

المقاهي وكذلك المرأة الامريكية .

فهي تفضل أن تذهب إلى النادي النسائي

المشتركة فيه على ارتيادها المقاهي العامة

إذ تستطيع أن تستقبل فيه زائراتها اللواتي

لا ترغب في أن تستقبلن في منزلها .

على أن أغراض هذه النوادي لم

تقتصر على مجرد التسلية وقطع الوقت

إذ يوجد داخل هذه النوادي جمعيات

تتجمع فيها النساء اللاتي يشدن هدفا

من الأهداف الاجتماعية فيكون

للمبادئ التي يعملن على تحقيقها الأثر

كل الأثر في الحياة العقلية والسياسية

والأخلاقية للدولة . على أنه يجب ألا

يتبادر إلى ذهن أن هذه النوادي لها

نصيب كبير في السياسة الامريكية العامة .

وإذا ما اجتمع رأى النساء في

أمريكا على المطالبة بحق من حقوقهن

المهضومة خرجن إلى الطرقات العامة

رافعات ألواح كتبن عليها مطالبهن

وسرن بها خلال شوارع المدينة

صائحات مهددات . وهن لا يبالين

بانتقاد الناس لهن ولا يعان بضحكات

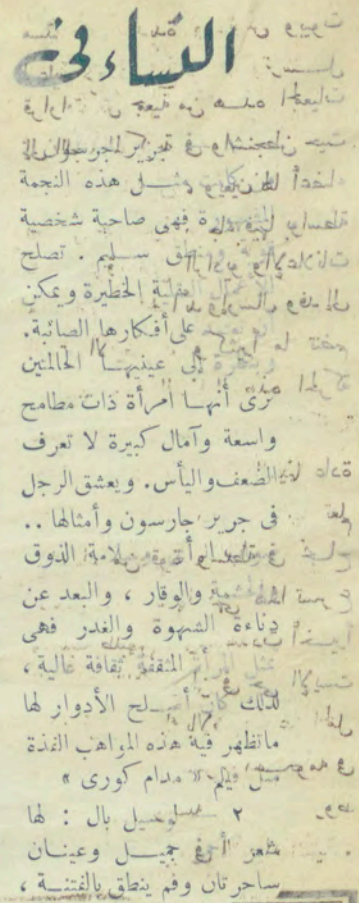
بنات جنسهن الساخرات إذا ما قابلتهن

أكبر معرض دائم لمنتجات شركات بنك مصر  
وجميع المصانع المنسكية  
شركة بيع المصنوعات المصرية  
أحدى مؤسسات بنك مصر





٣ — چان بورتر : ينطق  
وجه چان بورتر بالمرح والسداج  
والشباب المزدهر الذي يسر  
العين . فهي كالزهرة الناضرة  
تبسم للحياة مستبشرة فظهر  
أسنانها اللؤلؤية الجميلة . وجان  
بورتر في العشرين من عمره  
مملوءة شباباً وحيوية . يعشق  
فيها الرجال بساطتها وقلة خبرته  
في الحياة . فهي لا تعتمد  
المفالة غريزة وبنساً من بنات  
طدارس المرحات الا ان لم يتعدي  
دور الدراسة .





# لون شعرك

لكي تصل إلى مثلها الأعلى

العاطفي . وهي لا تكون

صادقة دائماً في حبها ، ولا تترى

مانعاً في أن تسلم لك قيادتها ! انتفا

زات الشعر الكسيفالي

سريعة النكته .

لا تعب أبداً من حركتها

المستمرة . دائماً الأولى في فصلها .

مستقبلها في المهن الحرة . تعلم

بسرعة كل ما تريد أن تتعلمه

كثيرة النشاط إلى درجة تستطيع

معها منافسة أقرانها من الجنس

الحسن .

أصداؤها عديدون بفضل

خفة دمها وطلاقة لسانها . تحسن

الاختيار لأن قلبها لا يندفع

أبداً ، هذا إذا كانت بصيرة

سمراء . أما إذا كانت بيضاء

فان قلبها يعيل إلى كل ما هو

عاطفي ورقيق .

# تخصيك في

ذات الشعر الأسود

غريزة السيطرة بارزة عندها .  
تميل إلى الادخار . ماكرة  
تعرف أفكارك وأسباب سلوكك  
وإذا اتخذتها شريك حياتك لعبت  
في مصيرك دوراً هاماً دون أن  
تشعرك . سياسية ماهرة ، وإذا  
قامت بمشروع نجح إلى أبعد حد  
ومهما اعترض طريقها من العقبات  
ثابتت في عملها إلى أن تصل إلى  
ما تصبو إليه . صفاتها الحسنة  
كثيرة على أن كبرياءها قد تثير  
حولها بعض الانتقاد .

المفكر

طيبة القلب ، ناعمة ، خجول  
تميل إلى الخيال وإلى المطالعة  
والموسيقى العاطفية . لا تقول  
الحقيقة كما هي بل تريد عليها شيئاً  
من خيالها وتعرف كيف تؤثر في  
سامعها بدموعها إذا شجعتها في  
عملها جاءت بأحسن النتائج  
وهي لا تعمل لجرد الطموح بل





# أفرك مرآة شخصيتك

## الشراب المشهور في كل أنحاء العالم



### يبدأ الآن في مصر

يوجد شراب اشتهر في كل أنحاء العالم بجودته ونقاوته - وهو شراب كوكاكولا الذي يبدأ الآن في زجاجات هنا في القاهرة بأحدث الأساليب الصحية العصرية فعندما تعطش - جرّب باردًا كالثلج تجده لذيذًا منعشًا

### المعبّون

شركة الصناعة والتجارة لمصرية (سيكو)  
مسجلة في القاهرة تحت رقم ٣٨٠٩٤  
بالإتفاق مع شركة كوكاكولا



يحمل بعض الأحيان سيداتنا  
بأظفار اليد ولا يعنين بنظافة  
اللاء بهذا الجزء الهام من أيديهن  
أنها أحزاء غير ظاهرة وقلما  
تلفت نظر الرجل . وهذا رغم باطل  
الأظافر أهم جزء في يد المرأة .  
وهي مثل الثوب الأنيق على السيدة  
الجميلة تكسب اليد البضة الناعمة جمالاً  
سحراً .

٤ - الأظافر المشوهة القصيرة  
المقصومة : تدل على أنك عصبية المزاج  
سريعة الهياج ، قليلة الصبر ، عديمة  
الحيلة والدهاء .

٥ - الأظافر المطلية بسرعة وبدون  
عناية : شعارك دائماً « في السرعة  
السلامة » و « وقتك من ذهب » لأنك  
قلما تجد ساعة فراغ كاملة لطلى  
أظفرك بنأى واعتناء وغالباً تكونين  
« سيدة مجتمعة » محبوبة من الغير .  
لك مركز وشخصية في المجتمع الراقى .

٦ - الأظافر المطلية بألوان غريبة  
غير مألوفة : صاحبها غالباً « شيك »  
تملك مجموعة لا بأس بها من الفساتين  
المختلفة الألوان وكذلك تملك ثروة  
لا بأس بها تمكنها من شراء « مانيكير »  
لكل فستان ويتملكها الغرور بنفسها  
والإعجاب بشخصيتها « البارزة » .

٧ - الأظافر المطلية بلون أحمر  
صارخ : إذا كنت تفضلين اللون  
الأحمر الداهى في دهان أظفرك فإنك  
بلا شك فتاة حاملة « صغيرة السن » في  
حالة حب جديدة .

والرجل الحبير الماهر يستطيع بنظرة  
واحدة إلى أظفرك أن يكشف  
عن طباعها ومزاجها وفي بعض  
الأوقات نوع العمل الذى تقوم به ،  
لو كان حرفة خاصة .

٨ - الأظافر القصيرة : تدل على  
الفهم ، حاضرة البديهة .  
من لك عمل تكسبين منه فأت  
على التيريت ( Typist ) .

٩ - الأظافر الطويلة جداً : غالباً  
تكون سحابة هذه الأظافر المبالغ  
في طولها لدرجة بشعة من المتجذلات

## تحت النيل

ملا نائية اصناعية أدبية

مصر رادى كل شهر مؤقلاً

صاحبها أدبية تحريها

مكتوبة درية شيق

مترى على تحريها

الدكتور إبراهيم عبده

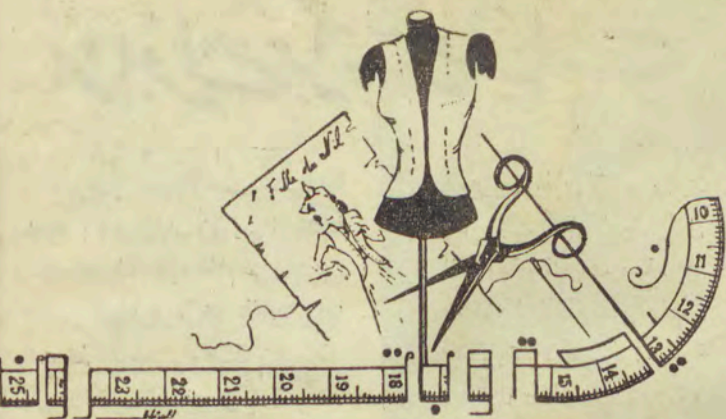
الادوية : اشاع ابي شلب

تصر النيل - القاهرة

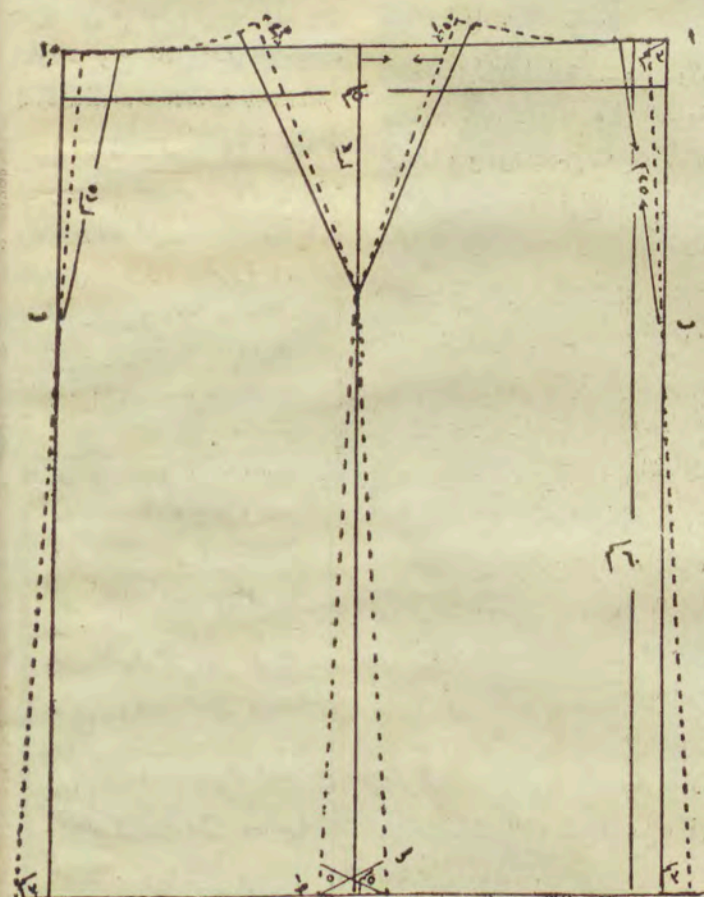
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٥٨٤٦٣







## الدرس الثاني للتفصيل جوبنة بأربع قصات



إليك الآن الدرس الثاني في تفصيل  
الجوبنة بأربع قصات تصلح لتيور  
غالباً نأخذ مقاسات مثلاً ٤٤ الوسط  
٧٠ أكبر حجم ١٠٠ طول  
الجوبنة ٦٠  
نقسم  $٥٠ \div ٢ = ٢٥$  عند خط  
في النصف تمام .  
نزل من أعلى إلى أسفل ٢٠ سم  
ونضع نقطة .  
نطرح نصف الوسط من نصف  
أكبر حجم  $١٠٠ \div ٢ = ٥٠$   
 $٥٠ - ٢٥ = ٢٥$   
نقسم  $١٠٠ \div ٢ = ٥٠$  نأخذ  
مخططاً بمرساة ٥٠ سم وطوله ٦٠ سم  
 $٧٠ \div ٢ = ٣٥$



أزياء لندن





نأخذ من كل جهة من خطأ  
النصف ٥ر ٧ سم ، ونعد خطأ إلى  
نقطة ١٠ ٢٠ سم ، ثم نزيد في الذيل  
٥ سم من الأمام والخلف ونأخذ للظهر  
جهة اليد اليمنى ٣ سم ونزل بمقدار  
٢٠ سم ونزيد في الذيل ٣ سم ونعد  
خطاً من (١) إلى (ب) ومن الأمام  
جهة اليد اليسرى من ابتداء الخط  
نأخذ ٥ر ١ سم ونزل ٢٥ سم ،  
ونزيد في الذيل ٣ سم ونعد خط من  
نقطة (ح) إلى (د) نجمع ٣ +  
١٥ = ٤٥ ÷ ٢ = ٢٢ ½ نخصم من  
١١ ٥ر التي وضعناها في خط الوسط  
للجوزية ٢ ½ من كل جهة كي نحفظ  
بوسع الجوزية ثم نرتفع ١٥ سم من  
الجنب من كل جهة ونخصم من الذيل  
١٥ سم من كل جهة بدوران انظري  
من ط .

اتبعي القص على الشرط الصغيرة .

## باريس تستعير الأزياء البريطانية

تمتاز الأزياء المروضة في  
محال لندن بتنوعها وتعدد  
ألوانها . وقد لفتت الفساتين  
المصنوعة من الصوف الأنظار  
خصوصاً تلك التي صنعت من  
قماش مطبوع ، فقد تخاطمتها  
الأسواق الخارجية ، ورجع  
الفضل في ذلك إلى المبتكرين  
البريطانيين الذين قطعوا في  
مضمار الأزياء شوطاً بعيداً  
يحسدّم عليه من كان أسبق  
منهم . ويجدر أن نذكر هنا  
الموديل الحديث الذي نال  
إعجاب الجميع ، وهو مكون  
من اللون الأزرق والذهبي  
المطبوعين على الكريب .  
وهناك فساتين مصنوعة من  
القطن المخطط لقمصان الرجال  
وقد اهتمت بهذه المجموعة  
محال الخياطة في باريس  
فاشتريتها كلها .

وطالب فساتين التواليت  
اليوم هو الديكولتيه .

# الأزياء في لندن أنيقة وبسطة

## خياطة ولباترون

الأرنيك المكنوب أمامك . والمجلة  
مستعدة أن تعمل لك الباترون وترسله  
بالبريد ومعه ورقة إيضاح عن طريقة  
الفصيل والخياطة وطريقة تقصير أو  
تطويل الباترون .

اخترى موديلاً من الموديلات  
المرسومة أمامك أو أرسلي الموديل  
حسب اختيارك ومعه مقاساتك ونحن

### أسعار البترونات

٢٥	١ — الناور
٢٠	٢ — الفستان
١٠	٣ — الجوزية
١٥	٤ — البلوزة
٢٥	٥ — الباترون



# الفنائة المصرية والرياضة البدنية

وهذا التطور لم يستغرق أكثر من  
عشر سنوات ! !  
فمن منا الآن لا يتذكر أجدادنا  
وشيوخنا الأفاضل يوم قاموا عن بكرة  
أيهم ليدافعوا عن كرامتهم المهدورة  
يوم اشتركت الفئاة لأول مرة في بطولة  
السباحة سنة ١٩٣٥ لأن الفئاة

إذا شاهدنا يوماً أى مباراة لكرة  
السلة أو الكرة الطائرة بين آنسائنا  
في المدارس أو النوادي ورأينا مثلاً  
حوالى ألف فئاة يشاهدن المباراة  
النهائية بين مدرسة الأميرة فوزية  
والأميرة فوقية ووجدنا هتافاتهن تشق  
عنان السماء أو رأينا بطولة القطر

جميع الأحداث .

... ونحن نفتخر وكلنا أمل أن تشمل  
بعض بلاتما الرياضيات القليل المصري  
في الألعاب الأولمبية القادمة في سنة  
١٩٤٨ لتنافس بطلات العالم ولتثبت  
أن بمصر نهضة شاملة لكل نواحي  
النشاط الاجتماعي .

بل سارت مع الزمن واشتركت في  
جميع أنواع الرياضة بل بلغت في كثير  
منها وبرزت زميلاتنا الغربيات في  
بطولات كثيرة ففازت الأنسة سميرة  
نايلي ببطولة العالم الثالثة في تنس الطاولة  
وفازت الأنسات شلبي وصابر وجندى  
بطولات مصر في السباحة وتغابن على



المصرية وجدت أن من حقها أن تراول  
الرياضة لتقوى بدنها وتنشط عقلها  
وتنسى تاريخ الجلوس على الشلت  
وعمل القهوة وأكل ( الفتاة ) -  
ولكن شيوخنا أبوا عليها هذا الحق  
وكتبوا في الجرائد والمجلات يهيمونها  
بالخروج عن الأخلاق والتقاليد البالية .  
ولكن الفئاة المصرية لم تأبه

المصرية في السباحة فكانت بنات النادي  
الأهلي يتغلبن على بنات هليوبوليس  
على مرأى من خمسة آلاف متفرج  
ومتفرجة ورأينا الفئازات المصريات  
يشتركن مع قفازنا العالميين في  
الاستعراضات أمام مليكنا الحبيب  
والوزراء والكبراء ، فإن الإنسان  
ليدهش أن يسمع بأن كل هذه النهضة





# دريتان في جسد الأدب



[ ماري آن إيفانز ]

يمتاز الأدب الإنجليزي بطابعه الخاص الذي ميزه على كثير من آداب الأمم الأخرى فتفرد بنواح من البحث واتجاهات من الفكر كانت قدوة لجميع الآداب في العالم .

وقد شغل شكسبير وآثرابه من أدباء الإنجليز الرأي العام العالمي بما كتبوا وصنّوا ، وأنكر العالم أن بجانب أدباء الإنجليز أدبيات رفيعات القدر ، خطرات الأثر . والمسئولية تقع على الإنجليز أنفسهم الذين نسوا أن يدعوا لأدبياتهم كما أحسنوا بحق الدعوة لأدبائهم .

وهنا يفترق الإنجليز والفرنسيون ، فالأخرون لم يغمطوا المرأة الفرنسية حقها في أي ناحية من نواحي الحياة وخاصة الناحية الأدبية ، فعرفنا لفرنسا أدبيات لا يشق لمن غبار وقد يتفوقن في النظر إلى الحياة والتعمق فيها على الأدباء من أبناء جنسهن .

ونحن شعب يريد أن يتعلم ويستفيد ويحذر بنا أن نبث عن المثل العالي أيما وجد هذا المثل ، لذلك يسعد « بذت النيل » أن تقدم لقراءها صورة من هذا المثل الرفيع في هاتين الدريتين اللتين ننشر صورتيهما هنا .



[ جين أوستن ]

■ ماري آن إيفانز المسماة

بجورج إليوت ..

وهي من عمدة الأدب لا في إنجلترا فقط ولكن في العالم بأسره ... وهي خارقة الذكاء تعلمت الإيطالية والألمانية واللاتينية واليونانية وأتقنتها جميعاً . وهي مفكرة وباحثة من الطراز الأول فلقد ثارت على تقاليد وقتها البالية وشاءت أن تحطم العادات القديمة وأن تقيم على أنقاضها عالماً جديداً يتسع للعمل والجهاد ويبرز المواهب والملكات . . وقد نجحت في دعواها إلى حد غير من وجه الحياة إلى حد كبير .

■ جين أوستن ..

وهي أديبة شهيرة تدوقت الأدب الإنجليزي واحتلت فيه مكانة بارزة... ولقد تثقفت بثقافة عالية واتجهت إلى الأدب القصصي وأنتجت قصصاً رائعة ذائعة الصيت صورت فيها الحياة الإنجليزية تصويراً دقيقاً رائعاً... ويمتاز أسلوبها ببراعة صنعه ودقة صياغته... فهي فنانة من حيث الصياغة وحسن الاختيار . ويمتاز أسلوبها بفكاهات لاذعة ونقادات ساخرة لزلات القوم وأخطائهم في ذلك الوقت مما جعل قراءها يفتنون بها ويعجبون بها أشد الإعجاب ...



# الجمال النائم

الجمال النائم

الآن وقد انتهت من عملية التجميل المسائية .. اذهبي إلى السرير واشربي كوباً من عصير الفاكهة وأنت جالسة عليه .. ثم ألقى بنفسك بين ثناياه .. ودعى أعصابك تستمتع



## بشرتك

إن عملية التجميل في الليل تختلف عنها في النهار .. ففي النهار تفعل المرأة مايق بشمرتها لفحات الشمس وذرات الغبار .. أما في الليل فتتبع نظاماً خاصاً يصاح من جالها الذي أفسده العمل والأنهمك .. حتى إذا ما فتحت الصباح .. تكون هي حينئذ قد استعادت نضارتها وحيويتها وغدت جميلة فاتنة من جديد .. ويتلخص هذا النظام فيما يأتي :

## الحمام الدافئ

لا شيء يهدئ أعصابك الثائرة وينشط دورتك المتكاسلة أكثر من الحمام الدافئ قبل النوم .. املائي « البانيو » بماء فاتر وضعي في الماء ملعقة صغيرة من البيكربونات .. ألقى بنفسك في الماء ودلكي جسمك جيداً ثم ضعي عليه قليلاً من بودرة التلك الناعمة .. فهذا دون شك سيعينك على الاستمتاع بنوم هادئ عميق ..

## العناية ببشرتك

كثرة المشي قد تسبب لك آلاماً في قدميك ، وقد يحول ذلك دون تمتعك بالراحة والاستجمام .. أزيلِي هذه الآلام بوضع قدميك في وعاء كبير به ماء دافئ وقليل من الملح .. بعد ربع ساعة ارفعيهما من الماء وجففيهما جيداً ثم دلكيهما بقليل من الفازلين بحركة يدك من أطراف الأصابع إلى الكعب .. ثم البسي جورباً قديماً حتى لا تتسخ ملاعة السرير .. وقد تتورم قدماك في الشتاء ، ويمكنك إزالة هذا التورم بالنوم على ظهرك مع رفع ساقيك إلى أعلى وارتكاز ركبتيك على عدة وسائد وجعل رأسك منخفضاً .. استمري على ذلك ربع ساعة ..

## أسنانك وملفك

عليك بتنظيفهما بالفرشاة قبل النوم وذلك بأحد المعاجين المطهرة ..

## عينك

عينك هما أكثر الأعضاء عرضة للغبار .. لذا أنه يلفح جفنيك وتحترق ذراته في ثناياها وقد يسبب ذلك احمرار عينيك والتهاهما .. فعليك أن تعتنى بنظافتها وذلك بغسلها في حمامها الخاص بماء فاتر فيه قليل من أكسيد البوريك المخفف .. فرشي بعد ذلك رموشك بالفرشاة وأزيلي ما تعلق بها من الغبار .. اغمسي الفرشاة بعد ذلك في الفازلين ثم حركي يدك من منابت الرموش إلى أطرافها وكرري ذلك عدة مرات ، ودعي الفازلين يصل إلى منابتها لتنشط بوصلاتها بامتصاصه ..

حركي بعد ذلك عضلات عينيك وذلك بفتحهما وقفلهما بقدر الإمكان كرري ذلك خمس مرات ثم حركيهما في حركة جانبية وفي اتجاهات مضادة وذلك بالنظر إلى أقصى الجنبين وإلى أقصى الشمال ثم إلى أسفل وأعلى عدة مرات .. ودلكي حول عينيك بكريم زيتي مراعية في حركة يدك اتجاهات الأعصاب .. وبهذا تكونين قد أعطيتهما حقهما من العناية ..

بالسكون والهدوء والراحة .. أسلمي جفنيك لنوم هادئ جميل فقد يفتح الصباح عن جمالك النائم فيمشرق عليك من جديد ناضرة الشباب ، فتنة للناظرين .



محلات  
الكبرى  
تجميل

شركة ماهرة مصرية

٣ شارع فؤاد الأول - بالقاهرة









# لأكوني نحيفة..!

لأستأذي عطائي

النحافة الزائدة ، قد تسبب سحر  
أثوثك . . . وقوام تتضاءل معه  
جاذبيتك الجنسية . . . فاحرصي على  
أن يكون جسمك متلياً الحنايا . . .  
صحيح التناسق ، سليماً ، قوياً . . .

ولا تحسبي أن نحيفة القد ،  
تأكل أقل من غيرها . . . بل هي في  
الغالب ، نهمة أكل . . . لأنها  
لا تنفع بما تأكل . . . لأن طعامها  
لا يتمثل . . . أى أن الأمعاء الدقاق ،  
لا تمتص العصارة الغذائية . . . فيجري  
الدم فقيراً ، لا غذاء فيه يبني ما انهدم  
من أنسجة الجسم في عمليات الحياة .

ونحيفة القوام . . . تكون عادة  
خلالها الامتصاص في أمعائها الدقاق ،  
مغطاة بطبقة من الغشاء المخاطي ، تحول  
دون وصول العصارة الغذائية إلى الدم .  
فيامن تنشدين زيادة لوزنك . . .  
عليك باتباع الإرشادات الصحية  
الآتية :

١ - اشربي بكثرة عصير البرتقال  
الممزوج بصغار البيض وعسل النحل .  
٢ - القصب والعنب والقراولة  
فاكهة ذات عصير فاشربي أ كبر كمية  
اشتغلي الأصبع الذي يليه بزيادة  
غريزتين من جهة الأصبع المشغول ،  
وغريزتين من الجهة الأخرى .

٣ - الأصبع الثالث مثل السابق  
بزيادة غريزتين من جهة الأصبع المشغول  
وغرزة واحدة من الجهة الأخرى .  
٤ - الأصبع الأصغر وهو عبارة  
عن ١٩ غرزة + ٢ من جهة الإصبع  
المشغول يرتفع طول الأصبع .  
٥ - تقفل وتقطع الفتلة فيتكون  
قفاز بدون خياطة .

## كيف تصنعين لنفسك قفازاً

الأشياء اللازمة :

١ - ٦٠ جرام خيط رفيع .  
٢ - ثلاث إبر تريكو رفيعة جداً .  
(١) نبدأ على ٧٤ غرزة على  
الثلاث إبر لأن الشغل سيكون  
دائرياً ، ولاحظ أن تقسم الغرز  
بالتساوي على الإبر .  
اعلمي أنسك (cotes) مقدار  
١٠ سم وهي :

(١) ٢ غرزة عدل - ٢ غرزة  
مقلوب - كل السطر .

(ب) السطر الثاني : العدل عدل  
والمقلوب مقلوب إلى أن ينتهي السطر .  
وهكذا إلى أن ترتفع بمقدار ال ١٠  
سم .

(ج) اشتغلي ٥ سطور عدل . ثم  
ابدئي في عمل الأصبع بالطريقة الآتية :

(٢) كيفية عمل الأصبع :

(١) اشتغلي ٤ غرزة عدل ثم خذي  
من الغرزة ٢ عدل - واشتغلي غرزة  
عدل - ٢ مقلوب - إلى آخر السطر .  
(ب) اشتغلي ثلاث سطور بهذه  
الطريقة ، ثم في السطر الرابع زيدي  
مثل ما في السطر الأول حتى يصل  
العدد المحصور للأصبع ٢٤ غرزة .

(ج) اسجي الإبرة من الغرز ثم  
اجمعها في دبوس إنجليزي ما عدا  
ال ٢٤ غرزة - التي ستشغل عليها  
الأصبع .



(د) زيدي على الغرز الموجودة  
٦ غرزة - فتصبح ٢٤ + ٦ = ٣٠  
غرزة .  
(هـ) تقسم ال ٣٠ غرزة على الثلاث  
إبر . ثم اشتغلي وانقصي تبع تكسيم  
الأصبع حتى ينتهي طول الأصبع ثم  
يقفل وتقطع الفتلة .

(و) خذي الغرز من على الدبوس  
مراعية أخذ الست غرزة التي سبق أن  
أخذت للأصبع الكبير واشتغلي  
عدل حتى يصل إلى ابتداء الأصبع  
الثاني .

(ز) قسمي الغرز على ٤ .  
(ح) اتركي على الإبر ٢١ غرزة  
واسجي الإبرة من الغرز الباقية على  
دبوس إنجليزي ثم زيدي ثلاث غرزة :-  
إذن سيكون على كل إبرة ٨ غرزة :-  
ط ( اشتغلي وتقصى حتى يأخذ  
شكل الأصبع ثم أقللي الغرز .

من عصيرها . . . كل في موسيها .  
٣ - ليكن طعام إفطارك ،  
فاكهة ، ولبيلة بالعسل النحل والزبد  
والقشدة والبندق والزبد والصنوبر .  
٤ - بعد الإفطار بساعتين ،  
تناولي كوباً من اللبن الممزوج بقطع  
من الموز .

٥ - كلّي الجبن والزبد مع  
وجبتى الغداء والعشاء . . . وأكثرى  
من أكل الخضر . . . وتناولي صنفين  
منها كل يوم .

٦ - اجعلي المكسرات من  
جوز ، ولوز ، وفستق ، وغيرها  
جزءاً من غذائك اليومي . . . وتناولها  
بعد كل أكلة .

٧ - لاتنسى الفواكه المجففة  
كالتين ، والشمش ، والزبد ، والبلح  
والقراصيا ، فهي ثمار غنية بعناصرها  
الغذائية . . . فاشربي خشافاً من نقيعها  
بعد الظهر .

٨ - امضغي أكلك جيداً . . .  
لأسيما المواد النشوية . . . لأن المضغ  
الجيد يزيد إلى وزنك بضعة أرطال في  
أسابيع قليلة .

٩ - نامي ثمان ساعات كل ليلة  
على الأقل . . . ففي فترة النوم تبنى أنسجة  
الجسم .

١٠ - التناول ، والبهجة ،  
والسرور . . . مثل السعادة . . . وهي  
عوامل فعالة في انتفاعك من طعامك . . .  
فاضحكي من الأيام . . . وابتمسي  
للحياة . . . تتلي حنايا جسمك رواء ،  
وقوة وصحة .

فهرمي عطائي







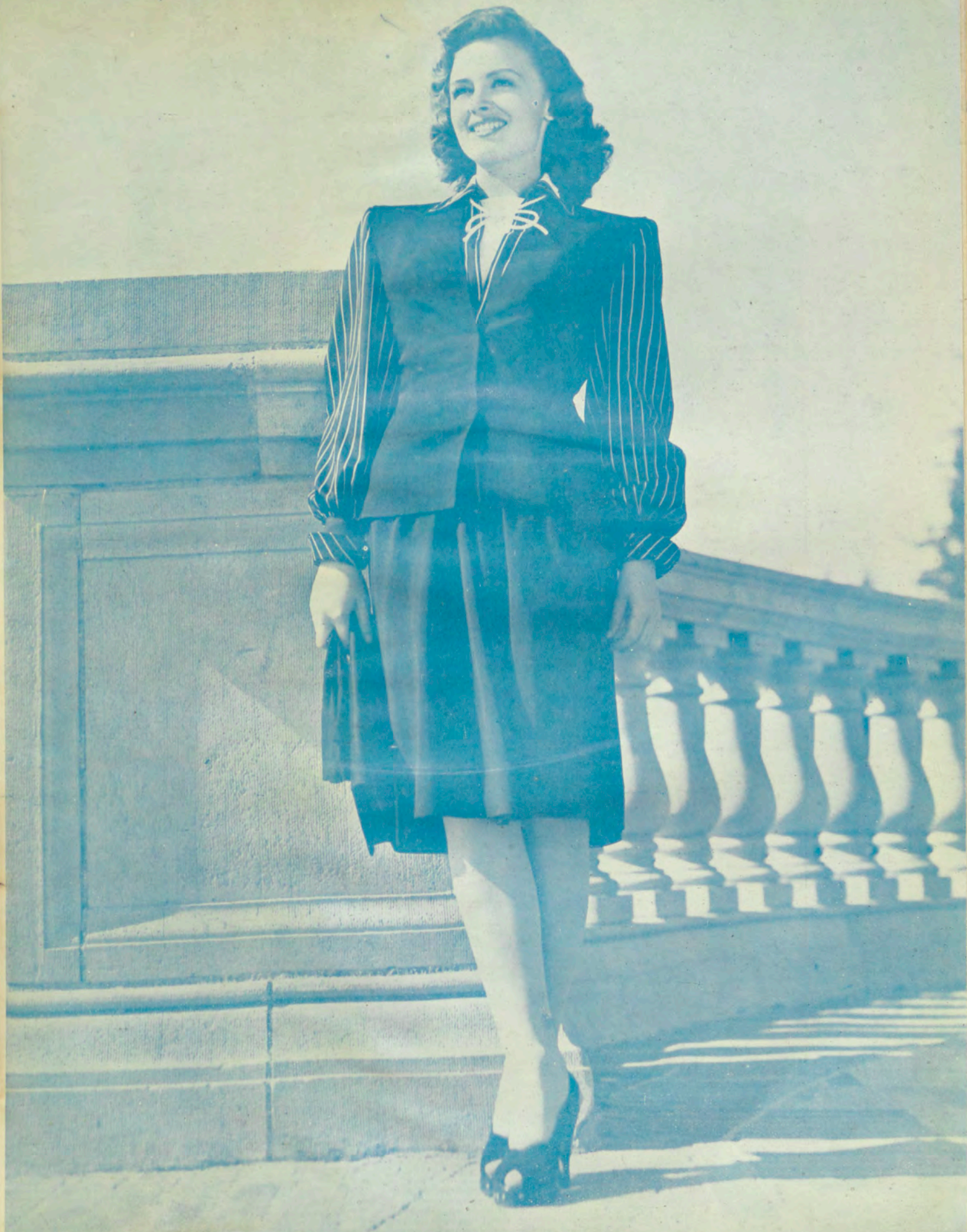




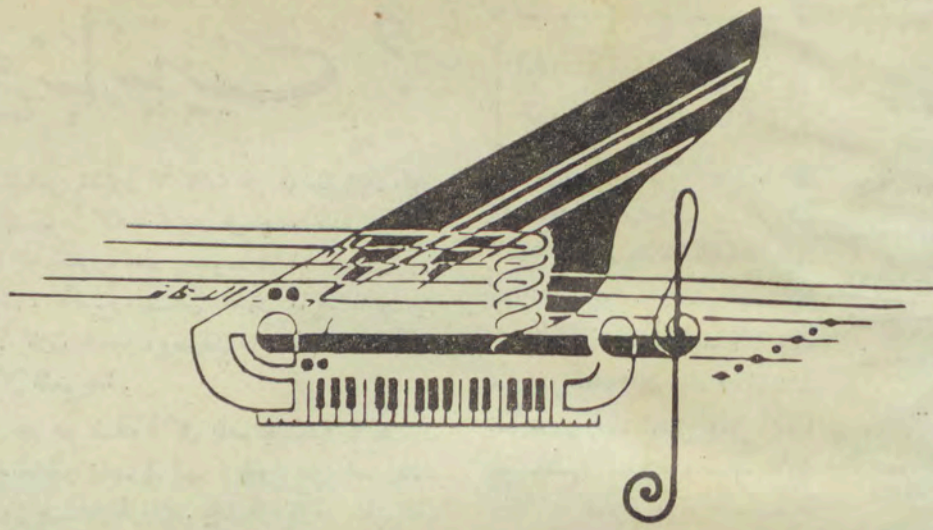






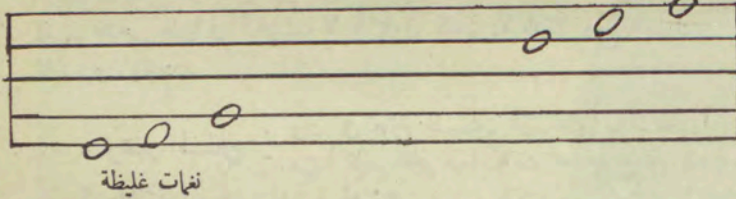






على نعمتها من حيث هي حادة (Oiugu) أو غليظة (Grave)، ولاحظي أن النغمات الحادة توضع على خطوط المدرج وأنهره العليا، أما الغليظة فتوضع على الجزء الأسفل مع ملاحظة التدرج في حدة النغمة كلما ارتفعنا بها على المدرج.

نغمات حادة



نغمات غليظة

## أساطل النوتات

النوتة الموسيقية على سبعة أشكال وهي :

- ١- الروند ... La Ronde ... وترسم هكذا
- ٢- البلاش ... La Blanche ...
- ٣- النوار ... La Noire ...
- ٤- الكروش ... La Croche ...
- ٥- الدوبل كروش ... La Doublecroche ...
- ٦- التريبل كروش ... La Triplecroche ...
- ٧- الكوادريل كروش ... La Quadruplecroche ...

وهي على هذا الترتيب تبين لك :

أولاً : أن الروند هو أطولها زمناً ويليه البلاش ثم النوار وهكذا .  
ثانياً : كل نوتة تساوي ضعف التي تليها فالروند مثلاً تساوي زمنين من زمن البلاش ، وكذلك البلاش تساوي زمنين من زمن النوار ، وهكذا .  
وبناءً على ذلك فإنه يمكنك بعملية حسابية بسيطة معرفة النسب المختلفة بينها وبعضها ، فمثلاً : كم دوبل كروش تساوي زمناً واحداً من الروند ؟  
الجواب : الروند تساوي ١٦ دوبل كروش .

والى اللقاء في الدرس الثاني حيث سأعلمكم كيفية وضع النوتات على المدرج .

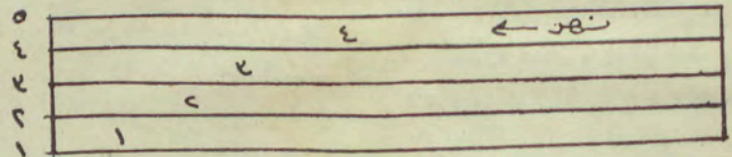
فؤاد عواد صمدى

في هذا الباب من هذه المحلّة سأحاول أن أنمّي فيك ملكة الذوق الجميل والحس المرهف ، وأذكّي عاطفتك الرقيقة لأجعل منك زوجة مثالية تشيع من فيها بمنزلها سحراً وتأخذ أطفالها بنفسها العالية . فنحن الرجال نجدنا صوتك الجميل ، وبأخذ بالبابنا توقيع أناملك الرقيقة على البيانو .

لذا فسأعلمكم الموسيقى التي أصبحت إحدى الضروريات للإنفانة المثقفة ، فلتقبل على ما سأولى نشره لك من دروس ولتعلّمي أنها ليست أقل شأناً من إهتمامك بتدبير المنزل أو بشؤون المطبخ أو بأحدث موديلات التفصيل أو العماية بصحتك وجمالك ، فالموسيقى منبع عظيم للصحة كما يقول الدكتور ماكس شون ( MAX SCHOEN ) أستاذ علم النفس بمعهد كارنيجي بأمريكا .

وستجدين أنه في استطاعتك بعد عدة دروس أن تعزفي أو تغني أي نوتة موسيقية يقع عليها بصرك بمنتهى السهولة والبساطة .

ولما كانت الموسيقى لغة للعواطف والإحساسات ، فقد أمكن تدوينها كما تدون اللغات الأخرى . ونحن نستعمل لتدوين ما يجيش في صدورنا من مختلف الإحساسات الرفيعة والعواطف النبيلة رموزاً صغيرة جميلة الشكل توضع بنظام خاص على خمسة خطوط أفقية متوازية وعلى أبعاد متساوية من بعضها تضم فيما بينها مسافات تسمى أنهرأ ( Interlignes ) ، وتسمى هذه الخطوط الخمسة وأنهرها الأربعة بالمدرج ( La Portée ) ، وتعد هذه الخطوط والأنهر من أسفل إلى أعلى ، فأسفلهما هو الخط الأول وأعلاها هو الخط الخامس ، انظري شكل المدرج .



شكل المدرج

هذه الرموز أو العلامات متى صفت بعضها بجانب بعض على المدرج كوت تلك الجمل الموسيقية البديعة التي نسمعها ونطرب لها . وتنقسم هذه العلامات إلى أربعة أقسام كل منها يقوم بإرشادنا إلى الناحية التي تصورها أو تعبر عنها وسنبدأ هذه المرة بدراسة النوتات ( Les Notes ) .

## ما هي النوتة الموسيقية ؟

هي علامة توضع على المدرج لتصور لنا نغمة ( Son ) وتحدد لنا مدة ( Durée ) . فبالنظر إلى شكلها نحدد زمنها ، ومن موضعها على المدرج تدلنا



# هل نصحج نباتيين ؟

كان أجدادنا في العصر الماضي يفضلون الأكلات التي قوامها اللحم وكان من النادر أن يقدموا على مائدتهم أكلة لا تحتوى على هذه المادة الغنية . ولكن ظهر أخيراً أن اللحم ضرره عظيم خصوصاً لهؤلاء الذين يعانون ضغط الدم والعصب والحصوة ، فأصبح الناس يبعدون ما استطاعوا عن كل ما هو دسم مفضلين الأكلات النباتية ، وسرعان ما تحمس لهذه الفكرة أناس حرموا على أنفسهم أكل اللحم بتاتا .

ولكن هل المقصود من هذا هو عدم أكل اللحم بالكليّة ؟ كلا إن الذين اتبعوا هذه الطريقة قد أخطأوا الفهم إذ أنهم لم يحلوا محل اللحم غذاء آخر يعوض ما يفقده الجسم من هذا الحرمان . فإذا أردنا أن نلقى اللحم من أكلنا وجب علينا أن نكثر من الخضروات التي يكثر فيها عنصر الأزوت .

**الطعام عند الباقين .** يستطيع الباقون الأصحاء أن يستغنوا عن أكل اللحم . وقد يقول بعض الناس إن اللحم يمدّ الجسم في الشتاء ولكن ظهر أخيراً أن هذا الرأي لا نصيب له من الصحة إذ أن فلاحى بفاريا في ألمانيا لا يأكلون اللحم إلا نادراً ومع هذا فهم لا يشعرون بالبرد .

**... وعنر المسنين .** وإن في صالح المسنين أن يقللوا ما استطاعوا من أكلهم اللحم مهما كانت معدتهم قوية . فقد ظهر أن الاحتياج من اللحم يطيل في أعمارهم ويجعلهم ينامون نوماً هادئاً . أما غير الأصحاء والنحاف والرهقون فأننا ننصحهم أن يستشيروا الطبيب قبل أن يتبعوا أى نظام في الأكل إذ أن اللحم أسهل من غيره في الهضم .

**... والأولاد .** على أنه يجب ألا نحرم الأولاد من اللحم لأن تكوين جسمهم في أشد الحاجة إلى أكل مفيد يساعدهم على النمو . ولا مانع من أن يعطى الطفل اللحم مرتين في اليوم وكذا البيض والجبن . وقد ظهر أن اللحم يحتوى على فيتامين ١ الذى يساعد على سرعة النمو ويقوى النظر عند الأولاد . لذا فأننا نقول أن يأكل الأولاد اللحم وأن يكثر من منه .

**الأكلات التي يمكن أن نحل محل اللحم .** يجب أن نستبدل باللحم التي يتكون منها اللحم .

أولاً : العناصر الأزوتية . الأكلات الغنية بعنصر الأزوت هي : السمك ، خصوصاً السردين والطن ، والجبن والعسل والبقول والبازيلا والفاصوليا والكافكا والجوز واللوز والبندق .

ثانياً : المواد الدهنية التي تساعد على تدفئة الجسم ويمكن تعويضها بالقلطة الطازجة والزبد والجبن والبيض والحلوى والزيت واللوز والجوز .

ويجب علينا قبل أن نختم هذا الموضوع أن نحذر الشبان الذين لم يكمل نموهم من اتباع هذا النظام النباتي . فقد يضر بصحتهم ويكون خطراً عليها في بعض الأحيان . فان الغذاء المتنوع يقيّد الجسم كثيراً فلا تغيروا ولا تلغوا أصنافاً من غذائكم إلا إذا استشرتم الطبيب ولا تقلدوا غيركم فان ما ينفع بعض الناس قد يضر الآخرين .

## الحصبة خداعة مراوغة

[ بقية المنشور على صفحة ٦ ]

إلى إخطار الجيران والأقارب بأنها على أتم استعداد لأن تسدى إليهم معروف السماح لأطفالهم بمخالطة طفلها ليأخذوا دورهم ويتنهموا من هذه المضايقة العابرة التي يسمونها الحصبة ! وبإله من فضل عظيم ! إن للحصبة مضاعفات قد تودي بحياة الطفل ومن أهمها المضاعفات الصدرية والتهاب الأذن والتزلات المعدية المعوية المصحوبة بأسهال شديد ، وقد يتأثر الجهاز العصبي بميكروب الحصبة فيفقد المريض من غيبوبة قد يعقبها ضعف في القوى العقلية أو شلل بأحد الأطراف .

٧ — جرت العادة في حالات الحصبة أن تقفل نوافذ الغرفة وتغطى مصايحها بأقشة حمراء ويلبس الطفل ملابس حمراء حتى ليبدو كعروس المولد اعتماداً على أن لكل هذا تأثيراً في سير المرض وهذا خطأ في خطأ . فان دخول الشمس والهواء إلى غرفة المريض يزيد من مقاومته للمرض ، وإذا كانت عينا الطفل تتأذيان من الضوء — وهذا هو الأصل في سبب تغطية المصايح بقماش أحمر — فيمكن وضع نظارة سوداء على عيني الطفل أو تحويل موضعه بحيث يتجه وجهه بعيداً عن الضوء .

٨ — وحقنة العسل الأسود العديدة يالها من تقليد أسود بال يجب أن ينتهى وينقرض ! تعتقد الأمهات أن إعطاء الطفل عسلاً أسود عن طريق الفم أو الحقنة الشرجية يساعد على ظهور الطفح . . وذلك خطأ مضحك ليس له أساس علمي ، وهو يعرض الطفل للإصابة بالأسهال الشديد أو الدوسنتاريا الحادة حتى قد تكون وطلاتها على الطفل أشد من الحصبة ذاتها .

٩ — هل هناك سبيل للوقاية من الحصبة ؟ لقد ثبت أن حقن المخاطين بدم الناقين (أى الذين في دور النقاهة

من مرض الحصبة) أو الأشخاص البالغين الذين أصيبوا بالمرض في أحد أدوار حياتهم ، في خلال الخمسة الأيام الأولى بعد التعرض للعدوى يوقف المرض كلية . أما إذا حقن بعد ذلك فانه يساعد فقط على التخفيف من حدة المرض ووطأته . وقد تنجح مركبات السلفاناميد في منع حدوث المضاعفات . وتكسب الحصبة نفسها المريض مناعة دائمة في أغلب الحالات ولو أن الطفل قد يصاب بها مرة ثانية وثالثة وهذا نادر الحدوث .

## المولود الجديد

[ بقية المنشور على صفحة ٦ ]

يؤثر المرض تأثيراً شديداً على القرنية فينتج منه القرح والسحابات الشديدة التي تسبب العمى .

وتختلف حضانة المرض على حسب الميكروب المسبب للعدوى ، ففي حالة ميكروب الجونوكوك هي من يوم إلى ثلاثة أيام .

ويجب على الأم والطبيب المولد أن يعلموا أن أى إفراز من العينين في الأسبوع الأول من حياة الطفل هو من الخطورة بمكان ، إذ أن الدموع لا تفرز في هذا الأسبوع ، ويعقب الإفراز التهاب الملتحمة فيتغير لونها إلى الاحمرار ، ثم يحدث ورم في الجفن الأعلى فينتفخ وربما غطى الجفن الأسفل فتقفل العين تماماً ، وعند ما تفتح العين بالقوة تكون ملتحمة الصلبة في شدة الورم حتى أن القرنية تكون على مستوى منخفض عنها فيتجمع الصديد عليها ويفتك بها .

[ البقية على صفحة ٤٦ ]







# طعامك في فبراير

## ميزانية المنزل

ويراعى أيضاً في الميزانية المنزلية ألا يقتصر على المصروفات السائرة التي تنفق كل يوم كالإيجار ونفقات المنزل والملابس والمدارس وغيرها ، بل يجب أيضاً أن تذكر ربة المنزل أيام الأعياد والزهرة والأجازات والولائم وأجور الأطباء ونفقات العلاج عند المرض وغيرها من الطوارئ . وبعد أن يتم تقدير المطلوب من المال في الشهر أو السنة يقارن بالإيراد فإذا كانت الإيرادات أكثر من المصروفات فجالة الأسرة توجب الاطمئنان أما إذا زادت المصروفات على الإيرادات فن المحتم انقاس الخصاص لبعض الأبواب أو إلغاؤه . ويمكن تقسيم إيراد العائلة على النفقات بالنسبة الآتية :

أول شيء يجب أن تتعلمه السيدة هي قيمة النقود ولا سيما إذا كانت هي التي تدير بنفسها شؤون منزلها لأن أساس التدبير المنزلي الصحيح هو التصرف بحكمة في نفقات المنزل .

وقد جرت العادة بأن الذين يجدون مشقة في معيشتهم لصغر إيرادهم يجدون نفس هذه المشقة بعد أن يتضاعف إيرادهم أو بعد أن يزداد إلى ثلاثة أمثاله : وعلى ذلك فأهم شيء هو أن يحدد إيراد الأسرة أو على الأقل يحدد مقدار المبلغ الذي يمكن إنفاقه .

ويحسن عند البدء في إدارة المنزل أن يقدم الإيراد بالكيفية التي تستوفي بها جميع النفقات التي تعرض في مدة معينة كالشهر أو السنة ولذلك تقسم حاجيات الأسرة إلى أبواب كالإيجار والفناء والملابس والتعليم .

لإيجار وضرائب ( ١/٢ ) نفقات منزلية ( ٢/٣ ) ملابس وأعمال خيرية ( ١/٤ ) سفر وتعليم ( ١/٥ ) تأمين وحوادث عارضة واقتصاد ( ١/٦ ) .

مكتبة صهي

**للأطعمة الفخمة**  
**استعملوا**



**المسلي**  
**النسباتي**  
**النسقي**

**نسباتين**  
إنتاج شركة الملح والصودا المصرية ليمتد

DAC

الأيام	الأصناف
الجمعة	حساء العدس ، كباب حلة ، مسقعة قلقاس ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة .
السبت	لحم بفتيك مع خضر سوتيه ، بسلة مطبوخة ، أرز مفلفل ، فاكهة .
الأحد	حساء البطاطس ، كفتة اللحم بالأرز المسلوق ، دقية قنبيط ، مكرونة اسباجتي ، سلطة فواكه .
الاثنين	سمك مقلي ، كفتة السمك ، سلطة طحينة ، صينية القرع العسلي .
الثلاثاء	ضلع البيض مع صلصة الطماطم ، ضامة متنوعة ، سلطة بطاطس ، فاكهة .
الأربعاء	حساء بالترية ، دجاج محمر مع خضر سوتيه ، مكرونة باللين والجبن ، اسفاناخ مكمورة ، فاكهة .
الخميس	كستلته مشوية ، قنبيط بالصلصة البيضاء ، محشو كوسة وطماطم مخلل ، خشاف قرصيا .
الجمعة	كفتة لحم محمرة مع بطاطس بيوريه ، خرشوف بالدمعة ، سلطة باذنجان ، فاكهة .
السبت	حساء الخضار ، ترلي ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، مهلبية .
الأحد	صينية بطاطس بيوريه بالعصاج ، فاصوليا خضراء ، سلطة بنجر ، فاكهة .
الاثنين	حساء العدس ، قالب اسفاناخ بالبيض ، مخلل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، خشاف القرع العسلي .
الثلاثاء	طاجن الأرز بالحمام ، مسقعة قرع ، سلطة شيكوريا ، كستردة بالكرملة .
الأربعاء	مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة زبادي ، فاكهة .
الخميس	لحم بالترية ، خبازة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة .
الجمعة	قنقاس بالخضرة ، محشو الكرنب ، سلطة طماطم ، فاكهة .

### الطريقة

(١) تخلط جميع المقادير بعضها ببعض ماعدا الأرز المسلوق والبيض ثم تفرم فرماً ناعماً « بالماكينة » .

(٢) يضاف الأرز المسلوق ثم يعجن بالبيض .

(٣) تشكل مستديرات متوسطة السمك .

(٤) تحمر في السمن . أو يمكن تغطيتها بالبيض أولاً ثم تحمر .

(٥) تقدم ساخنة وتعمل بالمقدونس .



# نسائيات في الحرب والسلام

**بطولة امرأة** ألفت طبيبة بريطانية شابة بنفسها بالرغم من جراحها في قناة تجمد ماؤها لتقصد حياة ركاب طائرة سقطت على مقربة منها . وكانت هذه الطائرة تقل ثمانية أشخاص عند ما ارتطمت بقمة جبل في اسكتلندا وبقيت معلقة فوق هاوية عميقة . وكانت أقل حركة طائشة تكفي للإطاحة بها وركابها ، فلم تتوان الطبيبة بصحبة فرق الإنقاذ في عبور القناة التي تفصلها عن مكان الحادث . وتمكنت بذلك من إسعاف من بقى على قيد الحياة .

**تقاربه** فرق الإنقاذ التي أنشأتها الحكومة البريطانية في أثناء الغارات الشديدة التي وقعت على لندن . وكانت تنهب في الليل إلى أحد مراكز إنقاذ منكوبي الغارات الجوية . وفي أثناء النهار كانت هذه السيدة تهتم برعاية ضحايا تلك الغارات من الأطفال بدلا من أن تأخذ قسطها من الراحة ، وفضلها أنقذ عدد كبير من الأطفال من عاهات مستديعة أو من الشلل . وقد سمعت إحدى الجمعيات البريطانية بما تبذله هذه السيدة من جهود فقررت أن تكلفها بالإشراف على مستوصف لمعالجة عاهات الأطفال . ورجع سبب اهتمام السيدة بشلل الأطفال وعلاجه إلى سنتين خلت عند ما كانت تعالج ولدها المصاب بهذا الداء الويل . ولما شق أخذت على نفسها عهداً بأن تقف حياتها لخدمة الصغار والحذب عليهم كما لو كانوا أولادها بالفعل .

**المرأة والحياة العملية** : تتبوأ المرأة لاذ أصبحت تنافس الرجل في مختلف نواحي الحياة كالمطبخ والمحاماة والصحافة والتعليم والهندسة ... الخ

وقد قام أخيراً السير ستافورد كريديس رئيس الفرقة التجارية البريطانية بتعيين ثلاث نساء في وظائف على جانب عظيم من الخطورة تنفيذاً للبرنامج الحكومي الموضوع لتنشيط الصناعات البريطانية وأدرج اسم واحدة منهن في اللجنة المنشأة لإنعاش حركة الصناعات القطنية .

**جدة وسياسية بارعة** : بدأت البريطانية تشق طريقها في وظائف السلك السياسي ، وقد عينت وزارة الخارجية البريطانية أول امرأة في سفارتها بواشنطن كحلقة للشؤون النسوية على أن تتصل بمختلف النوادي النسائية في الولايات المتحدة .

واستطاعت هذه السيدة أن تحوز إعجاب رجال الصحافة وتقديرهم في الاجتماع الذي عقدته لهم بلندن قبل سفرها إلى الولايات المتحدة . وكان مراسلو الصحف الذين يرفون أمها جدة يتوقعون أن يروا أمامهم امرأة عجوزاً . ولشد ما كانت دهشتهم عند ما وجدوا امرأة معتدلة القوام ذات عينين يشع منهما الذكاء . ولما سئلت عن عمرها أجابت بأنها ناهزت الواحد والخمسين وأنها جدة لثلاثة أولاد .

ونستطيع أن نقول إن بريطانيا كانت أسبق الدول إلى تعيين النساء في وظيفة هامة . هذا وقد وضعت هذه الموظفة الجديدة نصب عينها العمل على توثيق العلاقات بين نساء بريطانيا ونساء أمريكا .

## تطور النهضة النسائية

من عهد محمد علي إلى عهد الفاروق  
تأليف  
لكنز ورفيق ولكنز  
يطلب من مكتبة الدار الجامعية ٤٧٧٧  
التمت ٢٠ قرش



أميرة أمير  
بطلة فيليم "المغني المحبول"  
محمدا الكحلوي



اسبوع خاص للبياضات  
بمجلات شَمَلَا الكبرى



# قصة في عرض حال

## أسنان زيجي منى

فهى شئء والحب شئء آخر ، هى فى نظرى أشبه شئء بتلك المواظف السامية التى تمز القطة جسداً وشعراً ومخلباً وأنياباً حين تم بأكل الفأر فتجد أمامها قطة أخرى . خشيت أن تطرد نعيمة ونعود إلى القوضى فبت ليلتي — أو بقية ليلتي — أفكر حتى اهتديت إلى حيلة جهنمية من وحى الشيطان .

بكرت ومررت على جميع دكاكين المحمدين باحثاً عن سائق سيارة ، فقد ادعيت لزوجتي أن عيوني متعبة وأعصابي منهكة وأخشى أن أقتل أحداً فى زحمة شارع فاروق ... عرض على سائق شيخ أمين متواضع فرفضته وآخر لمحت فى عينيه الخوف والذل والمسكنة فرفضته رغم تواضعه فى طلب الأجر ، ورفضت كثيراً غيرها ، إلى أن اهتديت إلى مطلبى فى أتم صورة تخيلتها . شاب طويل عريض المنكبين أسمر الوجهة — كما يقول عبد الوهاب — بنطلونه رمادى ، وصديريته كناريا ، وربطة عنقه حمراء ، وشعره قد اندلق عليه حق بريانتين بأكله .. نظر إلى بعين بيجة ، وابتسم فبات له أسنان كبيرة لامعة ، وزاد فرحى حين سألته عن اسمه فأجابني « محسوك أنور » ، إذ وجدت لاسمه رينناً جيلاً . فأخذته من فوري وسلحته سيارتي وأعددت له فراشاً فى حجرة بالبدروم تجاور حجرة نعيمة .. ونمت تلك الليلة وأنا مطمئن بأني نجوت من الكارثة ، وأن عواطف نعيمة ستصرف عني إلى رودلف فالنتينو ...

وبعد أيام قلائل عدت إلى دارى فلم أجدسى أنور ولا سيارتي . لقد نجحت خطي فى صميمها ولكنها لم تنجح فى تفصيلاتها . حقاً لقد وقع أنور فى غرام شديد دفعه إلى الهرب بعشيقته .. ولكن التى هربت معه لم تكن نعيمة ، بل كانت لوحاظ زوجتي العزيزة .. وطارت منى تقودى وسيارتي ولعل علة السجائر والقذاحة هى أول هداياها إليه .

إلى مسح الحذاء كل يوم وترقيعه كل أسبوعين سبباً فى إعادة الصلابة ودوامها بيننا . كنت أجدّه جالساً وراء مكتب صغير ، من خلفه راديو له ضجة ، وعن يمينه ما كينة خياطة يتخلل أغنياتها الجميلة — كضربات الطبلية — وقع الشاكوش وهو يديق المسامير فى الكعوب والعمال .. ( ولا أدري أى تلك الأنعام كان أكثر إطراباً لصديق ) ثم أخذ يتاجر فى الجلود ، وحينئذ بدأت الحرب ، وتوالت عليه المكاسب . وكانت الترمومتر الذى أقيس به ارتفاع أرباحه هو السيارة التى يصير على تقديمها إلى كل يوم ، كان فى مبدأ الأمر يدس يده فى جيبه ويصطاد لى منه سيجارة واحدة — فرطاً — من ماركة لندز أو الفيل ، فأصبحت « معدن » أو « فلاج » ثم « ممتاز » أو « واسب » ولما رأيته ذات يوم يقدم لى من علته سيجارة شسترفيلد ، أدركت أنه أصبح من أثرياء الحرب . فلم أدهش حين وجدته يشتري سيارة بالليل ويسوقها بنفسه ، وقيادته السيارة إلى الكاباريه ، والكاباريه إلى لوحاظ ، الراقصة الساحرة فوق فى دباذيبها وتيمه غرامها وأهل عمله . وأخيراً دله ذكاؤه وفطنته أن أحسن حل يريجه من الانتقال كل يوم إلى الكاباريه ، هو أن ينقل الكاباريه ذاتها إلى غرفة نومه .. فتزوج لوحاظ ، وهى فتاة لها جسم — إذا غسلته — فتن العابد ، ووجه — إذا لم تغسله — آية فى الجمال . فأنت ترى أن الحب ليس بالأعمى والأصم فحسب ، بل إنه أيضاً مصاب بزكام حاد . قال صديقي : — واقلب بيتي جحماً .. فهى تظل أول نهارها فى فيس النوم ، حتى إذا حل المساء لبست ملابسها خرجنا أم لم نخرج . فكنا نطفر طبيعاً وأنا

إلى حضرة جناب الحكومة المصرية السنية

## استمرام

سمعتنا أنك قدمت للدول أو على وشك أن تقدمى ، أو سوف تقدمين — والعلم عند الله وحده — كشفاً تفصيلياً بما أصاب مصر العزيزة من خسائر فى الأموال والأرواح بسبب الحرب . وأنا واثق أن اسم صديقي العزيز الطيب القلب المسكين فهمى توكل سعيان غير وارد فى هذا الكشف لأن حياته غلبه فضل الصمت . ولولا حبي له وعلمى بأنه مظلوم لما أزعجتك بهذا الاسترحام ألتس فيه منك أن تدرجى اسمه فى الكشف وتضعى تحت بند الأموال خسائره الآتية :

- ١٥٠ جنيناً ورق بنكنوت
- ٥٠ جنيناً علبة سجائر ذهب ( ولم أحسب ثمن ما فيها من سجائر لاكى سترايك )
- ٢٥ جنيناً قداحة ماركة دانهيل
- ٥٠ سيارة بالايلا ربع عمر — أما الكاوتشوك فلا يمكننى تقدير عمره لأننى لست خبيراً بالأتنيكة .

وأرجو كذلك أن تضعى تحت بند الأرواح الضائعة اسم صديقي . إنه حقاً لا يزال حياً يرزق ولكنه يعيش بيننا كليت فى يده بطاقة لصرف كفن شعبى واحد ..

## الموضوع

كنت وفهمى توكل سعيان طالبين متجاورين فأصبحنا صديقين متلازمين ، ثم انفصلنا لأنه اضطر بعد الشهادة الابتدائية إلى الانقطاع عن الدراسة لفقره وسافر لبلده ثم عاد وفتح دكاناً صغيراً لمسح وتنظيف الأحذية على الطريقة الأمريكية . وفتح الله على وحصلت على الكفاءة وتوظفت ساعياً بمصلحة البريد فكانت منهق واضطرابى





تعيش المرأة في الشرق الأقصى على الفطرة ، فهي لا تكاد تهتم بأى شيء غير تربية أولادها ، والالفات إلى شؤون المنزل . أما التعليم فلم يقبل عليه إلا عدد قليل من السيدات . على أنه في السنوات الأخيرة بدأ شبه تغيير يظهر في الأفق ، وبدأت مدارس الفتيات تنتشر ، وأخذ الأهالي يرحبون بازديادها . وأكثر البلاد حضارة هي جاوه ، وقد برزت فيها طبيبات واشتغل الكثير من نساءها بالتدريس لكنهن لم يتعرفن لعمل آخر مثل المحاماة أو الوظائف الحكومية . كما لم يلحظن بإرسال بعثات علمية إلى الخارج مما اضطر إحدى الفتيات إلى السفر على نفقتها الخاصة إلى سويسرا .

ولست بعد هذا أستطيع أن أظهر اغتباطى للمرأة الجاوية فإنها لم تقدم إلى الرق إلا بخطى بطيئة . إنها لم تفرض لنفسها حقوقاً ، ولم تطالب بواجبات ، ولم تساهم في أى عمل اجتماعى . وليست الآن في جاوة جمعيات نسائية ترمي مصالح المرأة أو هيئات تحميها من استبداد الرجل وبقيت في قبضته يحركها كيف شاء ، ويتحكم كيفما أراد ، فلما يطبق عليها فتتخبط تحت شدة ضغطه وإما يتخلل عن العنف فتستريح وتتمتع بالسعادة والهدوء . وإلى خلال هذه الطيات الداكنة التي تكتنف الحياة في الشرق الأقصى . أرسل بكلمتى إلى «...» راجية أن تكون في نضالها خير جمع لأهم الشرق على التهور ، وأر فيها من الجد والثابرة ما يجعلها لتقدم والسير إلى الأمام .

لحضرة عباس شهدي افندي وهو مقال تمتع ويصلح لسبل زمن ونرجو أن تتاح لنا فرصة نشره .

### ■ إلى متضايق جداً .

— أنجب أطفالاً تعجبك الضجة ثم اقرأ لزوجتك البند الخامس من « عشر صفات للمرأة الحلياة » وهي في الصفحة الخامسة من العدد الثاني ! ثم أفدنا بالنتيجة على أننا نتصح بالترث ومعالجة أزمك بصبر الرجال .

### ■ عبد المنعم رزق

— الحب أسمى من الغرام ، وقد يتحول في بعض الأحيان إلى انتقام !

### ■ حميدة عبد المظطى

— نمو الشعر في أى مكان من صنع الله ، وكذلك سقوط الشعر وتقصيفه ، إلا أن هناك علاجاً يؤجل سقوط الشعر وقد يمنع تقصيفه ويحتاج الأمر في ذلك إلى الطبيب .

### ■ السيد أحمد - كلية الآداب

— موقف أقاربك بشير العجب ، وأعجب من العجب أنك لم تستطع بوسيلة من الوسائل أن ترى شريكه حياتك المستقبلية . يا أخى طالبهم بتحقيق الشرع وهو يقضى برؤية العروس قبل العقد عليها .

### ■ للشاعرة منيرة أحمد عجيبة

— نشكرها أجزل الشكر على أياتها الشعرية التي تفضلت بها على صاحبة المجلة ونرجو لها كل توفيق .

### ■ من بريد بنت النيل

— كلمة رقيقة تؤيد بها الكاتبة المبهذة سامى أمين شرف وجهة نظر المحررة في مقالها « نريد حقوقاً لا مساواة » .

ومقال من عشر نقط لحضرة فرج مصطفى زهران أفندي بعنوان « أريد من زوجتى » وهي طلبات ، للزوجات نظير لها ! وهي على أى حال طلبات مقبولة لولا أن عنوان المقال عنيف وكان خيراً إذا جاء « أرجو من زوجتى » !

ومقال آخر عن « المرأة والحب »

### ■ هل للمرأة واجبات ؟

— واجبات المرأة الخاصة هي الواجبات التي تحسبها دون سواها كالأمومة والمنزل . فلك أعمال لو تركتها لم يستطع أحد أن يقوم بأعبائها ومسئولياتها ..

### ■ مامقاييس الأنوثة في المرأة ؟

— ليست كل امرأة متكاملة الأنوثة . بل في كل امرأة نوازع إلى الأنوثة تكون رهنأ بقوة الرجل الذى يظهرها ..

### ■ زوجتى لعز لا أفهمه . .

### ■ فماذا أفعل ؟

— إن زوجك يصطنع التقل ويدعى الغموض والإبهام ليدفعك إلى محاولة الوقوف على مكنون قلبه . فلا تكونى في حيرة من أمره . وحاولى فهمه .

### ■ هل الحب أعمى ؟

— الحب كالنظارة التي تجلو للعين محاسن المعشوق ومباهجه فيراه العاشق كشخص فريد ليس له مثيل . .

### ■ هل للمرأة أن تنال حقوقاً

### ■ سيامية ؟

— للمرأة حقوق غير حق الانتخاب . لها حقوق الأم وحقوق الزوجة وحقوق المخطوبة . . وحقوق الصديقة فلنثبت حقوقها في هذا الميدان أولاً وإلا أصيبت بإفلاس في أنوثتها .

### ■ هل المرأة ضعيفة ؟

— ليست المرأة ضعيفة ولولا قوتها ما استطاعت أن تدفع آدم إلى عصيان ربه بأكل الفاكهة المحرمة . . إن قوة المرأة تجلى وراء السكواليس وفي دنيا الزواج والسياسة . . انجثوا عنها في هذه الميادين تجدوا أن لديها أسلحة مبرية خطيرة !

### ■ بماذا توصى الرجال ؟

— وصيتى إلى الرجال لكي يحالفهم الحظ في عالم المرأة أن يحبوها ويلطفوها ويحاملوها في تحفظ ، إذ كلما بالغوا في استرضائها أضعفت في تدويرهم وتعذيبهم !

### ■ كيف يبقى الرجل على حب

### ■ المرأة ؟

— لا تعطها كل حبك . لا بد أن تبقى لنفسك القليل حتى تشد رغبتها في الوصول إلى هذا القليل المتبقى . .

### ■ ما رأيك في الغيرة ؟

— الغيرة المعقولة المحدودة ترضى كبرياء المرأة وتجعلها تشعر بحرص رجلها عليها . أما الغيرة العمياء فإنها الصخرة التي تتخطم عليها السعادة الزوجية .

### ■ هل هناك أنواع للحب ؟

— هناك حب ناطق يطلب ويعبر . . وهناك حب صامت يصمت وينظر . . ورب سكوت أبلغ من كلام !

### ■ من هو الرجل المثالى ؟

— لكل امرأة في الحياة مثل تصبو إليه . . وتختلف هذه المثل باختلاف البيئة ودرجة الثقافة . وعلى كل حال الجرأة والشجاعة والقوة هي من مستلزمات الرجولة الكاملة . .

### ■ ماهى صفات المرأة اللعوب ؟

— المرأة اللعوب تتصدى بنجاحها لأعين الرجال لكي تبعث في نفوسهم حب المسابقة والتنافس وتمنيهم بلذة الظفر والانتصار . . ونراها تجد في ذلك متعة أكثر من متعة الحب الحامل الساكن . .



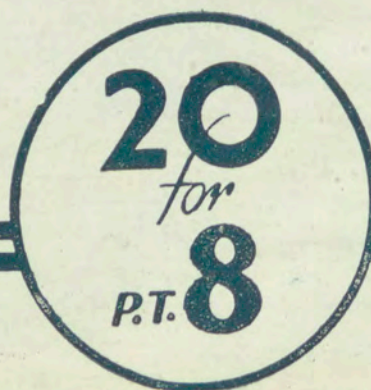


WILLS'S

*Embassy*

LARGE SIZE • MILD FLAVOUR

*Superfine Cigarettes*



مطبعة انيل





اول انتاج افلام راقية دنيا

ليال الحرفي



# فاكهة فبرابر

## الموز

يعد الموز فاكهة شهر فبراير إذ تكثر كميته ويزدهد ثمنه .  
والعرب أول من أدخل زراعة الموز في مصر بعد الفتح الإسلامي إلا أن البعض يقول إن قدماء المصريين كانوا يعرفونه .  
وهو ذو قيمة غذائية فريدة وإذا تم هضمه استحال إلى مستحلب سهل الامتصاص .

ويتركب الموز من ١٥ ٪ بروتين ، ١ ٪ دهون ، ٢٢ ٪ كربوهيدرات (مواد سكرية ونشوية) وهذا علاوة على ١ ٪ أملاح معدنية أهمها الكالسيوم والبوتاسيوم .  
ويعتبر الموز فاكهة مركزة إذ لا يحتوي إلا على ٧٥ ٪ ماء في حين تحتوي الفواكه الأخرى على ٩٠ ٪ ماء .

والموز فوائد طبية عرفها الأوروبيون عن العرب ، فهو دواء ناجع ضد السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة الهوائية . . . كما أنه يسمن كثيراً ويزيد الدم ويقوى الكلى .

ويقول الأستاذ ( Park ) الأمريكي إن الموز يفيد كثيراً الأطفال المصابين بسوء هضم معوى مركزه الأعور ( وهو ما يسمى

المرض الأعورى ) ويعزو هذه النتيجة إلى احتوائه على مقدار كبير من المواد الكربوهيدراتية يمثلها الأطفال بسرعة وإلى أن الموز يحتوي على خمرة مجهولة يحتاج إليها الصغار لتساعد عملية الهضم .  
وقد استطاع العلامة بارك أن يغذى طفلاً مصاباً بالمرض الأعورى وعمره ١٤ شهراً بما يقدر بستة عشرة موزة يومياً هضمها الطفل كلها وشفى من مرضه سريعاً .

ويقول محمد بن أبى بكر الرازى أحد أطباء العرب في القرن العاشر الميلادى أن وضع أوراق الموز على الأورام يحللها ويزيل آلامها . .

ويحتوى الموز على قدر لا بأس به من فيتامين ج ويتناوله أهالى جزائر القليين بكثرة زائدة للاستفادة بمحتوياته الطبية ، كما يأكله أهالى المناطق الحارة مخلوطاً بالعسل أو السكر ويلزم عدم أكل الموز مع الأغذية الحضية في وجبة واحدة وخاصة البرتقال واليوسفى إذ أن الكمية الحضية بعصارتها تعطل تأثير اللعاب على المادة النشوية والسكرية التى تحويها ثمار الموز . .

ويجب أكل الموز عند نضجه وتحويل قشرته إلى اللون الأصفر الداكن ، وإلا كان صعب الهضم . .

طاهر حسن دره

المهندس بوزارة الزراعة

# على نفسي

١- هل تعلمين أن جالك يتوقف أولاً وأخيراً على صحتك ؟

٢- هل تراقبين نظام غذائك وهل تعرفين الأكلات التى تضر بصحتك ؟  
٣- هل تفضلين أن تأكلى قليلاً وببطء على أن تأكلى كثيراً وبسرعة ؟  
٤- هل تفضلين الفاكهة على الحلوى ؟

٥- هل تشربين كوباً من الماء عند نهوضك من النوم وقبل ذهابك إلى الفراش ؟

٦- هل تشربين يوماً لتر ونصف لتر من الماء على الأقل ؟

٧- هل تراقبين انتظام أمعائك ؟  
٨- هل تقومين بتمرينات التنفس عشر دقائق يومياً على الأقل ؟

٩- هل تعرفين كيف تستريحين عندما تكونين متعبة ؟

١٠- هل تعمين بنوم هادى ؟

وهل تعرفين كيف تتخلصين من الأرق ؟  
١١- هل تعرفين العلامات التى

تسبق المرض : ثقل الساقين ، الصداع ، الإعياء ، الخمول ؟

١٢- هل تكرهين التدخين ؟

١٣- عند ما تكونين فى حاجة للنوم ، هل تقوى لإرادتك على رفض السهر ؟

١٤- هل تزاولين لعبة رياضية ؟

١٥- هل تعطين أوقات فراغك فى الهواء الطلق ؟

١٦- هل تسيرين يومياً ٣٠ ساعة على الأقل ؟

١٧- هل تعلمين الأثر الذى يتركه الماء البارد أو الفاتر . أو الساخن فى جسمك ؟ وهل تلجئين إلى معالجة نفسك بالماء للتنقية أو تهدئة الأعصاب ؟

١٨- هل تدهنين لى الطيب كل سنة ليفحصك خصاً عمومياً ؟

فى مصر... وفى باريس  
بعد بضعة أيام..



ستطيع كل مساء انيقة ..

المحصول على رائحة لانكوم  
الفرنسية .. من باريس

تباع فى جميع المحلات الكبيرة

DAC

فيلم ( دنيا )

بسينما ستوديو مصر

أن سرك  
باك



# شئ من لاشئ الفناء الذى يعجده

إن بعض الفتيات يسرفن في التزين ويتفنن في إظهار محاسنهن مما يدفع بالرجال إلى الشعور بأنهن ابتعدن بهذا العمل عن المجال الطبيعي في أكثر مظاهر الحياة . ونحب أن نذكر هنا لفتياتنا الرشيدات بعض ما يدور في محيط الرجال عن الفتاة التي تعجبهم .

أما أدوات الزينة فبسيطة جداً لأنها لا تتعدى أحمر الشفاه الجميل وأحمر الوجنتين إذا كان لون البشرة يحتاج إليه .

ولكن حذار من صبغة الشعر وتلوين الأظفار باللون الأحمر الفاقع أو تلوين الجفون بأى لون كان . ثم إن الإسراف في تزيين الحواجب حتى يبدو شكلها غريباً عمل لا ترتاح إليه نفوس الرجال . كما أن الكعب العالي والحذاء المبهرج اللافت للأفتار لا يليق بالفتاة التي تريد أن تصبح يوماً سيدة بيت وأم أطفال .

إن العناية بالجمال شئ واجب وخاصة في سنى الشباب ، فإنها سوف تكسب الجسم مناعة ضد تأثير السنين المقبلة .

إن جاذبية الفتاة وجمالها يتوقفان على البشرة الناعمة . وذلك لا يتطلب مجهوداً كبيراً أو مالاً كثيراً . فالأمر يقتصر على دهان الوجه بمادة دسمة قبل النوم مثل دهن الخنزير أو زيت البرافين وعند الصباح يغسل بالماء البارد ثم يوضع عليه قليل من الكريم ثم قليل من البودرة .

وإذا كانت في الوجه بعض النقاط السوداء فيمكن نزعها برفقة ثم يعالج مكانها بالإثير . أما الدمامل فحذار من لمسها باليد ، ويمكن علاجها في المساء قبل النوم بالسبوتو النقي ، وإذا استمر الحال بعد ذلك فيستحسن استشارة الطبيب .

لا تضعى شيئاً في سلة المهملات إذ لكل شئ قيمة ومنفعة .. احتفظى بكل شئ يزيد عن حاجتك إلى أن تبتكرى طريقة للاستغلال والانتفاع به . . . وإليك عدة مقترحات في هذا الشأن :

■ فكرى في طريقة مبتكرة لوضع شرائط شعرك على التواليت .. اجئى عن فرع شجرة ذى فروع ثانوية واطليها بلون أزرق أو أبيض ثم اصنعى لها قاعدة خشبية من قواعد ألعاب الأطفال المشبعة .. علقى عليها شرائط شعرك ودبايسه وضعيها على التواليت لكي تكسبه رونقاً وبهاء ..

■ احتفظى بالأواني الزجاجية فقد تستطيعين الانتفاع بها على أية حال .. تخيلى إناء زجاجياً جميل الشكل وضعى داخله « عقودك » ثم وضعى أقرطاك (حلقاتك) في إناء آخر . . . وضعى الإناءين على التواليت لكي يكونا في متناول يدك وانظرى إليهما في إمعان تجديهما في لون خلاب براق .

■ لا تتركى قيعتك وقفازاك وبلوفرك عرضة للتلف .. احتفظى بالصناديق الزائدة عن حاجتك وضعى لوازمك فيها لكي تقيها من عبث الأيدي ومن ذرات الغبار .. إلصق على هذه الصناديق ما اخترن عندك من ورق الحائط تصبح مزركشة ذات منظر جذاب ..

■ لا تتركى الروج وأدوات الزينة الرفيعة متناثرة على التواليت .. اجئى في قصاصات الأقمشة عن قطع تناسب في لونها مع كساء التواليت ، اعلميها على شكل ورود وأزهار مختلفة وضعيها بهيئة « ألبيكات » على كساء التواليت . . . ويمكنك بعد ذلك وضع ماشئت في هذه الأزهار التي هي في الواقع جيوب مزركشة ..



## اكتفى في صابون « الحمامتين »

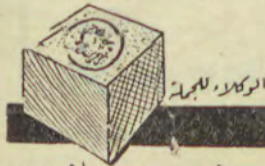
عونا لجديدا للمحافظة على نعومة بشرتك ونضارتها



تتوقف نضارة بشرتك على نوع الصابون الذى تفضل به فاحرصى دائماً على استعمال صابون «الحمامتين» الصنعى من أرقى أنواع زيت الزيتون

## الحمامتين

الصابون النابلسى الممتاز



سأله ومعيد بازعه





# حفلة السهرة

أتنا لا نصحك بدعوة أشخاص  
حتهم الواجب عليك ، بل ادعى من  
تشرين بالسرور لزيارتهم لك . أما  
ثقله الظل فخصي لهم يوماً تدعينهم  
فيه ، ولا تخشى أن يملوا ، فقد لوحظ  
أن ثقله الظل يرتاحون لبعضهم  
كثيراً بل يجدون لذة كبيرة في  
التحدث فيما بينهم !

## هزار من ...

.. أن تبادل النظرات مع زوجك  
على العشاء .  
.. أن تهسى في أذن أحد  
المدعوين .  
.. أن تغنى الخادمة على مسمع من  
الضيوف .  
.. أن تطلي الحديث بالتليفون  
ومدعوك في انتظارك .

.. أن تقطعى على شخص قصته  
لأنك تعرفينها .  
.. أن تتكلمى مع أحد المدعوين  
عن شخص لا يعرفه أحد سواكما .  
.. أن تنتقدى عشاءك .  
.. أن تلجى على ضيوفك في أن  
يستعدوا أكل لون أكثر من مرة .  
.. أن تترى لحال من يتبع رجياً  
خاصاً من مدعويك .

## اعلمى أنه ...

في حفلات الشاي يتخلف ٢٠٪  
من المدعوين عن الحضور . فإذا  
دعوت مثلاً ثلاثين شخصاً ، فإن  
ثلاثة وعشرين أو أربعة وعشرين  
سيلبون الدعوة . رتبى نفسك على  
هذا العدد .

حديثك مقتضباً لتجى لضيوفك فرصة  
التحدث . وإذا لاحظت أن الحجل  
يعقد لسانى مدعوين في إظهار شعورها  
تقدمى وكونى واسطة خير بينهما .  
وإذا رأيت ثرائراً يضايق ضيفاً من  
ضيوفك أقضيه بحيلة من حيلك .

أنت تعرفين جيداً مدعويك  
وتعرفين ما أتوا في الحياة من أعمال ،  
ولا بد أن تكونى قد سمعت نكاتهم  
الطريفة . حاولى برفق أن تفتحى هذه  
الموضوعات ، ولا تنسى زوجك في  
هذه المناسبة إذ عليك أيضاً أن تجلبى  
إلى قلبه السرور .

يجب أن تكونى جذابة ، ولكن  
ليس بالدرجة التى تفتين بها جاذبية  
صديقاتك المدعوات . لا تكونى أنانية  
فتحسرى ألمع شخصية في الحلقة ،  
دعى هذه الليلة لمدعواتك . وإذا  
لاحظت أن زوجك يهيم بسيدة جميلة  
فخذار أن تظهرى غيرتك عليه .

## المدعوات

يجب ألا يزيد عدد المدعوين إلى  
وليمة عشاء على تسعة أو عشرة أشخاص  
أما إذا زاد المدعوون على هذا العدد  
فالأفضل أن يقدم العشاء على عدة  
موائد صغيرة مع مراعاة ألا يزيد عدد  
السيدات على عدد الرجال ، ولا بأس  
من حصول العكس . حاولى أن يكون  
بين المدعوين شخص سريع النكتة  
وآخر يستطيع أن يجاريه . وأن  
تكون بين المدعوات امرأة ذات جمال  
ساحر ، والأفضل أن يكونا اثنتين ،  
فإن وجودهما يفك عقدة أسنة الرجال !  
لا تدعى أشخاصاً لك عندهم حاجة  
فالأجدر بك في هذه الحالة أن تكونى  
صريحة ، فتطلى إليهم ما ترغبين دون  
الالتجاء إلى هذا اللف والدوران ...

وهي أيضاً مناضد صغيرة بحيث يستطيع  
الضيف أن يضع كوبه دون أن يخاف  
عليها السقوط ...

## رربة الدار

كونى على استعداد لاستقبال  
ضيوفك قبل حضورهم بنصف ساعة  
ليكون عندك الوقت الكافى لإلقاء  
آخر نظرة على الدار ، والاستقبال  
الضيف الذى قد يصل متقدماً عن  
الميعاد . وإنا نوصيك بالأظهارى أمام  
ضيوفك بمظهر السيدة المتبعة المنهكة  
القوى . وعلبك ألا تنسى أن نجاح  
الحفلة كلها يتوقف على الكيفية التى  
تستقبلين بها الضيف الأول . ليكن  
حديثك مملوءاً بالحياة حتى إذا وصل  
ضيفك الثانى شعر بنحو كله حركة  
وقوة . واعلمى أن عدوى الملل أسرع  
انتشاراً من عدوى الجور .

## أصحاب الدار مع ضيوفهم

كونى لبقه ، فإذا سألك أحد عن  
صحة أطفالك لا تجبى بأن طفلك الصغير  
يشكو من اللوز .. فالوقت وقت مرح  
وسرور .

إن ضيوفك يعلمون على وجه  
التقريب من سيقابلون في سهرتك .  
عرفى الضيوف بعضهم ببعض ، وحاولى  
أن تخلقى بينهم جواً من الألفة .

تنقلى بين مدعويك جيئاً مشعرة  
كل شخص بأنك مهتمة به بنوع  
خاص . قولى للسيدات إن فساتينهن في  
غاية الأناقة ، وأن تسريحاتهن التى  
تتوج رؤوسهن هى عنوان الذوق  
السليم . لا تدعى الرجال يجتمعون في  
ركن والسيدات في ركن آخر . وإذا  
رأيت ضيفين ينتحيان جانباً ليتناقشا في  
السياسة اتركيهما في وحدتهما حتى  
لا يسمعا بقية المدعوين . ليكن

إذا فكرت في دعوة بعض الأصدقاء  
لك سهرة في منزلك وجب عليك قبل  
كل شيء أن تفكرى في حالتك النفسية  
وهل أنت حقيقة مرتاحة لهذه الدعوة ،  
مسرورة في قرارة نفسك من استقبال  
هؤلاء الأصدقاء ، أم تغفلين ذلك  
مضطرة . فقد لبث في الشهر الماضى  
عدة دعوات ، ورأيت أنه من الواجب  
عليك الآن أن تردى الجيل . لا شك  
في أن سهرتك ستكون فاشلة إذا  
كان هذا رأيك فيها . إذ أن الحفلة  
الناجحة تتوقف على حسن استعداد  
الداعية وشدة اهتمامها بضيوفها والعمل  
على جلب السرور إليهم بشئ الطرق .  
فكرى بعد ذلك في ألوان الطعام  
التي سوف تقدمينها على أن تحرصى  
كل الحرص ألا تدعى إلى هذه السهرة  
إلا أشخاصاً متجانسين يسرهم أن  
يجتمعوا معاً ويتحدثوا سوياً .

## دارك

اجتهدى في إكساب منزلك مظهر  
العيد بأن تجلبى بعض الأزهار وتضعها  
في الأماكن المناسبة لها . اهتمى أيضاً  
بإضاءة منزلك . ويجب أن تعمل على  
ألا تكون الأنوار قوية جداً بحيث تبهير  
العيون . ولكى تعرفى إذا كانت  
الإضاءة مناسبة أم لا ، أحضرى مرآة  
وافترى فيها ، فإذا ظهرت صورتك  
جميلة كانت الإضاءة كافية ، وإذا ظهر  
العكس كونى متأكدة من أن المدعوات  
لن يكن مرتاحات كثيراً أثناء  
زيارتهم لك ...

كما أنه يجب ألا يزيد عدد المقاعد  
على الحد المقبول حتى لا يبدو الصالون  
وكأنه قاعة سينما إذ أن المهم في المقاعد  
أن تكون موضوعة بكيفية تسمح  
بالتجمع وتسهل تبادل الأحاديث  
والانتقال من مكان إلى آخر . ولكن  
منافس السجائر في تناول الأيدي ،

طبعت في

مطبعة النيل

٧١ شارع قصر العيني — القاهرة



# البنات الحائرة

## قصة معربة

لذا كرتها العنان مرة أخرى .

أخذت تفكر في الأيام الأولى من عمل أمها المضي وكيف كانت تستقبلها عند عودتها من عملها فتجلسها على مقعد وثير بينما يذهب أبوها ليحضر لها كوبة ماء تروي بها ظمأها .

لأنها أيام جميلة تلك التي تستعيدنا الزيايت الآن بدأ كرتها . أيام الصفاء والحب والوثام ، ولكن أنى لها أن تعود ؟

وفي ذات مساء عاد والدها إلى المنزل وعلى وجهه علامات البشر : « لى مفاجأة سارة لأمك يا الزيايت ، لقد وجدت اليوم عملاً إضافياً » . انتظر الوالد وابنته عودة الأم بفارغ صبر وأخيراً وصلت فاستقبلها كعادتهما استقبالا حافلاً ولاحظت الزوجة أنها يخفيان عنها شيئاً ورجتهما أن يقولوا لها عن الحقيقة فأخذها زوجها بين ذراعيه وقال لها إنه وجد عملاً إضافياً لن يأخذ من وقته إلا القليل . . غير أن حالة المرح والسرور هذه لم تدم طويلاً فقد سمعت الزيايت أمها تقول : « ولكن كيف تقبل هذا العرض وأنت تحمل هذه الشهادات كلها ؟ ! » فأجابها الوالد يجب على أن تعمل لأ كسب عيشي . وهنا احتدت كاترين وقالت : « نعم لقد فهمت الآن لأنك مكود لأنك تكسب أقل منى ، هو غرور الرجال وباله من غرور !! » .

ومنذ تلك الساعة تبدل الحال في ذلك المنزل المملوء بالسعادة . فقد كان الزوج يفضل أن تترك زوجته عملها وتبقى في المنزل من الصباح إلى المساء مع ابنتها ، وكانت الزيايت ترى أن هذه الفكرة معقولة فتتبع برؤية أمها تنظر عودتها من روضة الأطفال بدلا

أقربت الزيايت من سرير أمها الناعمة وأخذت تنصت بانتباه إلى صوت تنفسها العادى . كانت الزيايت الصغيرة تعبد شعر أمها ، وكانت تمنى أن يصبح لون شعرها مثل لون شعر والدتها ، ولكن على الرغم من اختلاف لون الشعر هذا كانت البنت تشبه أمها شبهاً كبيراً ، وكانت تعتر كثيراً بهذا التشابه . ولا غرو فقد كانت تحب والدتها حباً يقرب من العبادة .

فتحت كاترين عينها بتأمل ، فأقبلت الزيايت عليها تسألها عن الصداق الذى كانت تشكو منه ، فضمت الأم جسم ابنتها إليها بحنو ظاهر وقالت لها : « لا تخافى يا الزيايت فأننى بخير وسأبقى معك مهما يحصل » .

تهتبت الصغيرة عند ما سمعت الجملة الأخيرة من أمها وشعرت وكأن شيئاً قد أطبق عليها يريد خنقها ، ولكن على الرغم من هذا الشعور فقد استطاعت أن تملك أعصابها وتبدو وكأنها تتبسم أمام تلك الأم المسكينة التى ضحت بكل شئ في سبيل مستقبل ابنتها ، لأنها لا تريد أن تبكى أمامها حتى لا تزيد أحزانها .

— ألا ترين يا والدتي أن العمل يضئ صحتك ؟ لىنى أعلم أنك تصنعين كل هذا لتريتي ، وأنا أشعر الآن بأننى كبرت فلا حاجة بى إلى الذهاب إلى المدرسة بعد اليوم .

— كلا يا صغيرتي لىنى أحب العمل كثيراً وأرى لذة كبيرة فيه ، وأنا لا أريد أن أترك هذا كله بسبب رجل يؤله ألا يكون أحسن من امرأته .

ثم نظرت إلى ابنتها نظرة مملؤها العطف والحنان مخفية عنها شدة تأثيرها . أما ابنتها فقد حولت هي الأخرى نظرها عن أمها حتى لا ترى الدمعين المترققتين على خديها الناعمين وطلبت منها أن تأذن لها بالخروج إلى الحديقة لتلعب مع الكلاب . فزبنت الأم على كتف ابنتها وقالت :

— حسناً فتعلمين يا الزيايت ، ولكن أرجو منك ألا تعودى إلى التفكير في مثل هذه الأشياء « الاقتصادية » .

سارت الزيايت في الحديقة مطأطئة الرأس حزينة ، وأخذت تفكر في تلك الكلمة التى قالتها أمها .

— « ما هي يا ترى تلك الأشياء الاقتصادية » ؟ لقد سمعت هذه الكلمة قبل ذلك عدة مرات ، ولكنها لم تكن تعرف معناها على وجه التدقيق . ومع كل هذا الغموض فقد استطاعت الزيايت أن تعود بدأ كرتها إلى أيام خلت حينما أفلس والدها إثر الأزمة المالية التى حلت بالبلاد ، فكف عن مداعبتها كما كان يفعل .

وقد فاجأته يوماً وهو يبكي في ركن من المنزل . فلم تصدق عينيها إذ لم يدر أبدأ بخلدها أن الرجال يكون . وعند ما رآها أبوها تصنع الابتسام وأخذ يلحن أمامها فعل البصل في العيون ! ولكنها لم تصدق قصة البصل ، وإن بدت أمام والدها مقتنعة بها ، وبقي هذا الحادث سرّاً دفيناً لم تقصه على أحد .

وقع هذا الحادث في نفس اليوم الذى دخلت فيه الزيايت روضة الأطفال وفى نفس اليوم الذى التحقت فيه أمها بقسم الإعلانات في ذلك المحل التجارى الكبير ، ثم ما لبثت أن ظهرت على أقرانها بفضل ذكائها ونشاطها وإقبالها على العمل . .

وصلت الزيايت إلى نهاية الحديقة فلمحت عن بعد ، المقعد الأخضر الذى كان قد صنعه والدها بنفسه . نظرت إليه بإشفاق وتحسر ، وكان التعب قد نال منها فافتششت الأرض وأطلقت





# الفتى مفتى

احببت نابلسى فاروق لانه يحمل اسما غاليا كريما .  
والملك لا يمنع اسمه الا لله يستحق هذا الشرف .  
ثم جربت نابلسى فاروق فزادتنى التجربة ايمانا بتفوقه  
ونقاؤه . بل زادتنى ثقة فى حاضره الصناعات المصرية ومستقبلها  
ان منه لا يستعمل لهذا الصابون مقصر فى صوته لانه  
لا يستفيد منه زيت الزيتون فى صفاء بشرته ونور عينيه .

ام كلثوم

ابراهيم



# استعني بجمالك



ارفعى عن وجهك بشر بحت  
تحفظينه بعيداً عن الترميات  
واللوسيونات التي تستعملينها

هناك شرطان أساسيان لجمال الوجه هما : صفاء لون  
البشرة وفن الماكياج .  
فالمرأة التي تريد الوصول إليهما يجب عليها أن  
تكون صبوراً ومثابرة .  
يكتسب صفاء اللون في العادة من سلامة بشرة الوجه .  
وإن أردت الاحتفاظ بسلامة هذه البشرة فيجب عليك  
ألا تنأى قبل إزالة الماكياج من عليها ، وألا تتركى أثراً  
له أو لأى شيء آخر قذر ، لأن واجبك إعطاء المسام  
الموجودة بها الحرية المطلقة للتنفس وألا يسدها أى جسم  
غريب ، لأن المسام هي العضو التنفسي للجلد .



خذى قطعة من الفظن في حجم نصف اليد  
تكون مبللة باللبون القابضة للجلد  
أو لبون التجميل ثم اعصريها وبعد ذلك ضعي  
فوقها كريم التنظيف أو «كولد كريم»

## مستحضرات الاستعمال

إذا كانت بشرتك جافة :  
(١) استعملى لوسيوناً يجعل البشرة لينة ، أو استعملى لبن التجميل  
« لونكوم » .  
(٢) استعملى كريماً دهنياً أو كولد كريم « لونكوم » .

إذا كانت بشرتك دهنية :  
(١) استعملى لوسيوناً محتوياً على شيء من الكوول أو لوسيوناً من  
اللوسيونات « لونكوم » القابضة للجلد .  
(٢) استعملى كريماً ينفذ داخل المسام لتنظيفها ، أو استعملى غسيل  
« لونكوم » الخاص بالبشرة الغير جافة .



استعملى الوجه والآن تجدين بشرتك على أنتم استعداد  
للراحة من عناء النهار . لو مارست على استعمال  
هذه الطريقة واستعملت مستحضرات (لونكوم) تأكدي من



استعملى الوجه والآن تجدين بشرتك على أنتم استعداد  
للراحة من عناء النهار . لو مارست على استعمال  
هذه الطريقة واستعملت مستحضرات (لونكوم) تأكدي من



مرى بقطعة الفظن على وجهك  
بلين وبكل عناية حتى تزيل  
الماكياج والأثرية التي تراكت  
على الوجه . أثناء النهار



# شفاك...

## برازك بجاعيد لوجه من كسدر اطفال

### هلل البير الجاف

لا تستعملى قفازاً (جوانتى) لا يمكن أن يتخلله الهواء وتجنبى الماء البارد جداً أو الساخن جداً واستعملى صابوناً دسماً .

### هلل البير المسقوف

إن كريم الزنك أو لانولين نافع جداً لثل هذا الجلد .

### الوجه الملامع

حمام بخار من الماء المغلى بالصنوبر مبدية عشر دقائق . ثم يجفف الوجه ويوضع عليه قليل من الكريم المرطب قبل النوم .

### الشفاه المسقوفة

تدلك الشفاه كل ليلة بزبدة الكاكاو .

نورد هنا بعض النصائح لتحتفظى بجمالك وتلاحظيه فى شتى المناسبات :

### الأنف الأصفر

يشد احمرار الأنف أحياناً وخاصة تحت تأثير البرد . وعلاج ذلك هو وضع الأنف كل صباح مدة خمس دقائق فى ماء الزهر الدافئ .

### البشرة الجافة

يجب استعمال كريم أكثر دسامة من الكريم الذى يستعمل فى الصيف .



■ أكسرى يبيضين وافصلى البياض عن الصفار ثم رى البياض جيداً أو أضينى إليه قليلاً من اللبن .



كوتى

يرسل لك من فرنسا  
بودرته وعطوره

Coty

وهو دائماً فى الطبيعة يسره أن يكون أول من يخدم  
زبائنه المصريين



١ — شفتان رقيقتان .. تدلان على الأنانية والقسوة . . وصاحبتهما لعوب . . تجيد فن الجذب والافئاد . . وتولع بتعذيب القلوب وتحطيمها . .



٢ — شفتان مقوستان صاحبتهم داهية ماكرة . . ذات قدرة فائقة على صنع المقلب وتديرها . . ولها خيال خصب فى خلق الأقاويل وتلقيها . .



٣ — والشفاه السفلى المدلاة تدل على لسان ناقد لاذع وطبيعة ساخرة . . زهدت الحياة وأعرضت عن مباهجها .



٤ — وإذا كانت الشفة العليا أرفع من السفلى دل ذلك على شخصية قوية جبارة . . ونفس عاملة نشيطة محبة للاستطلاع . . مشغوفة بالتجسس .



٥ — وأما إذا كانت الشفاه السفلى أرفع من العليا دل ذلك على طبيعة حيية هياية . . سهلة الانقياد وعلى جانب كبير من البساطة والسذاجة .



٦ — والشفتان الكبيرتان تدلان على قلب طيب ونفس عالية أبية . . سخية ميالة إلى البذل والعطاء .



٧ — والشفتان المرفوعتان إلى أعلى تدلان على نفس مرحة طروب . . كثيرة التفاؤل . . تميل إلى الخيال وتميش فى عالم المثل والأحلام .



■ اربطى رأسك بإشارب حتى لا يتسخ شعرك ثم استلقى على ظهرك لتفتح مسامك وتستقبلى السائل المنعش . .



■ أكثرى من وضع السائل على الأماكن التى تكثر بها التجاعيد وانتظرى مدة ٢٥ دقيقة حتى يجف السائل ويستحيل إلى قناع مشدود .



# من قصص النفس باراندلس

للاستاذ احمد محمد عيسى

في بلاد الأندلس الجميلة ذات المروج الخضراء ، وعلى الضفة اليمنى لنهر الوادى الكبير ، ووسط مدينة قرطبة العظيمة الغراء ، كانت تعيش ولادة في قصر نفخ رجب الفناء فسيح الأرجاء ،

ذى جنات يانعة الزهر بأسقة النخل غريدة الطير . وبين هذا الجمال الأخاذ وهذه الصور البديعة نشأت ولادة وترعرعت ، وكان لها من حياة أبيها الخليفة المستكنى بالله قدوة للأخذ بأسباب كل مايلذ النفس ويعتبعها .

عاشت ولادة بعد أن زال السلطان عن أبيها وزالت عنه الحياة أيضاً ، وجاء عهد سياسي

جديد فقدت فيه صفة الإمارة وأصبحت واحدة من بنات الشعب ، إلا أن ما تخلف لها من ثروة

وبقية تجد مكانها من أن تعيش عيشة أرستقراطية مرفهة ، ذلك إلى جانب ما كانت عليه من العلم والأدب ، فضلاً عما امتازت به من بارع الجمال وسحر الأنوثة .

فإذا تأقت نفس ولادة إلى حياة الصالونات ، كما يقولون ، فما ذلك إلا لأنها وجدت أسبابها

ميسرة لها ميسولة أمامها . ولا غرابة على مجتمعها أن يشاهد أمثال هذه المجالس لأنه حفل بالكثير منها ،

ولأن المرأة على عهدها كانت لا تقل كثيراً في الدراية بالأدب وفنونه عن الرجل . وصاحبنا بعد هذا كله لم

تزوج ولعلها أرادت أن تعوض مافاتهما من متعة الزواج بمتعة أخرى هي

الجلوس إلى الأصدقاء والحسين ، تقرض معهم الشعر تارة وتغنى بصوتها العذب تارة أخرى . وقد أعجب رواد قصرها

بهذا اللون من الحياة فكانوا يخفون

فيها كلما جن الليل واتقضت مشاغل النهار ، وهم طبقة الوزراء وكبار الشعراء وأصحاب المقامات الرفيعة الذين

يلقبون لمجالسة امرأة كانت إلى عهد قريب أميرة وابنة خليفة .

وفي طليعة من أغرموا بمجلس ولادة ، وزير أديب شاعر ، اسمه ابن زيدون ، لم يتجاوز بعد مرحلة الشباب ، وسيم الطلعة ، طلق الحياء ، جميل الصورة ، حلو الحديث . وكان ابن زيدون هذا مولعاً بولادة مشغولاً بها ، إلا أنه خشى أن يعلم ذلك الحب

لأمثال ابن عبدوس وهو من وزراء الدولة الذين ينازعونه قلوب الحسان كما ينازعونه النفوذ والسلطان ، غير أن العاطفة الجياشة في صدر ابن زيدون والغرام المضطرب في فؤاده ، كانا أقوى من أن يستطيع كتمانها ، ولهذا سرعاناً ما شاع بين الناس أن ولادة وابن زيدون قد شغف كل منهما حباً بالآخر ، وأخذوا يتناقلون أشعارهما الغزلية الرقيقة التي كان مصدر إلهامها هذا الحب العميق .

وكان ابن عبدوس شديد الإعجاب بولادة ، كثير التردد على قصرها ، حتى لقد أسفرت معاشرته لها ومجالسته إياها عن حب قوى كاد يمزق قلبه ، وزاد في شقوته وعذابه انصراف ولادة عنه وجنوحها أحياناً إلى الغيب به والسخرية منه وتحولها بكل قلبها نحو ابن زيدون فغمره بسايع عطفها وفيض حنانها . وكان من الطبيعي إذن أن يعتلى قلب ابن عبدوس بالحقد والغل على غريمه ابن زيدون ، وأن يفكر

[ البقية على الصفحة التالية ]

## ولادة

في بلاد الأندلس الجميلة ذات المروج الخضراء ، وعلى الضفة اليمنى لنهر الوادى الكبير ، ووسط مدينة قرطبة العظيمة الغراء ، كانت تعيش ولادة في قصر نفخ رجب الفناء فسيح الأرجاء ،



أريد أن لا تكون نصيبك من محلات السجاني بك

أيسين ونور السجاني بك

بالحاوية

بالصاغة

تليفون ٤٦٠٤٤



اجمل الشنط لموسم الشتاء

ايحي

بمحل

٣٥ شارع سليمان باشا ٥٤٠٨٢

من ٨٨٨



في مؤامرة تصرف هذا الغريم عن ولادة أو تصرف ولادة عنه ، بل لقد كان يرجو أن يقضى عليه نهائياً ليصفو لابن عبدوس الجو في قصر الأمير ويصفو له الحب في قلب ولادة .

وسمى ابن عبدوس سعيه عند أمير قرطبة فأثار شكوكه وحرك مخاوفه من ناحية ابن زيدون ، وألتي في روعه أنه يبغى الإمارة لنفسه ، وأنه يستغل محبة الناس له واتصالهم به للوصول إلى غايته المنشودة وهي الإمارة على قرطبة . وظن الأمير أن النصيحة خالصة لله ، وامتلات نفسه بالغضب ، وحب السلطان يعنى عن الحق كما يقولون ، فلم يرض غير قليل حتى ألقى بابن زيدون في السجن ضحية ما دبر له .

ظن ابن عبدوس أن الجو قد صفا له وأنه ملاق من عطف ولادة وجبها ما يحقق أملاه ويرى فؤاده ، ولكنها ما زالت صادقة عنه غير ميالة إليه ، وهو في كل يوم يمر وكل مناسبة تعرض يحاول أن يكسب ودها وأن يرضاه بشتى الوسائل ويسألها أن تترفق بفؤاده الذي يوشك أن يتحطم بين جنبيه ، ولكنها لم تسجب لى .

من هذا قط ، وفي خلال ذلك كان ابن زيدون يرضى أمير قرطبة ويستعطفه حتى إذا أدرك الأمير صدق نوايا وزيره أطلق سراحه ورد له اعتباره .

عاد ابن زيدون إلى حبيبته ولادة وعاد له سابق عزه وصولته وأصبح له في قرطبة شأن أى شأن ، وسمعت به الأندلس كلها وتكلمت عن لياقته وحسن سياسته وود كل أمير ببلاد الأندلس أت لو كان وزيره على شاكلته ، وكان ولادة قد قرأت هذا كله في وجوه الناس وكأنها سمعت لعجابهم به وإطراءهم عليه فوقع منها ذلك أجمل موقع وزاد في حبها له وهيامها به .

نعم العاشقان بوصال حلو جميل ، يتبادلا معاً كؤوس الغرام مترعة نهية ، وطافا سوياً في دنيا المني

والأحلام ، وأسكرته من رحيقها وأطربها من غزله ، وغنت له لحن ودادها وأشبعها من قبلاته ، وخيل إليها أن أعين الحساد قد نامت عنهما وأن الدنيا قد مدت ظلها الوارف فوق هذا الحب ووقته كيد الكائدين ، ولكن الدنيا ما لبثت أن أدبرت عنهما حين جاء وقت المؤامرة الثانية التي أحكم أمرها ابن عبدوس وأصحابه .

كان المتآمرون يدركون حقيقة نفس ولادة ومدى حبها لابن زيدون وغيرها عليه ورأوا أن خير وسيلة لهضم ذلك الحب هي اتهام ابن زيدون بحب خادمة ولادة وتشبيهه بها ، وأيقنوا أنها سوف تقضى على غرامها بابن زيدون حين يلقون في سمعها هذا الاتهام .

وتتم المؤامرة التي أحكم تدبيرها أولئك الذين مزق قلوبهم غيظاً صفاء هذين العاشقين وظنت ولادة بحبيبتها الظنون ونجعت في كبريائها التي أهينت وقلبها الذي تحطم وحبها الذي تبدد ، وفكرت في الانتقام من ذلك الغادر الذي لا يعرف معنى الوفاء ، ونسيت ولادة ليالى غرامها معه وراست نفسها على سلوه وهجرانه .

جن جنون ابن زيدون واضطرب فؤاده ، وأخذ يتطلع حوله باحثاً عن سر صدوفها عنه دون جدوى ، وألتي على نفسه السؤال تلو السؤال ، وراجع عقله وقلبه المرة بعد المرة فلم يظفر بما يفسر غضبها عليه وكرهها له ، فوقعته الحسرة في قلبه وركب الهم أكتافه وبكى الغرام الذي عاش به وعاش من أجله ! وظل ينشد لها الصفح ويسألها المغفرة وهو لا يدرى أى ذنب يطلب له الصفح أو يسأل من أجله المغفرة ، اللهم إلا أنه كان مبقياً على قلبه مشفقاً على حبه حريصاً على ولادة الحرص كله .

استمر ابن زيدون مابق من حياته يستعطفها ويستغفرها ، ويستوحى روحه الوالهة أفانين الغزل وأشعار الغرام لعلها ترضى ، نادى باللسان

أو يناجيا بالتهار فقد تسجيب ، ولكنه لم يظفر منها بعطف أو استجابة ، وانطوى على نفسه يبكي سوء حظه والمصير الذي انتهى إليه حبه . وبينما هو يعاني مرارة الهجران وقسوة البعاد ، إذا ولادة جادة في نسيانه ممعة في الانصراف عنه . وابن عبدوس ، منافسه الخطر ، يحوم حول قلبها عليه يجد فيه مكاناً يهبط إليه ، وإذا ولادة نفسها تشترك مع حساده في الإساءة إليه والخط من كرامته ، وكأن حب الانتقام قد بدد من خيالها ذكرى ساعات الرضى والوصال ولحظات اللقاء السعيد التي نعمت فيها بنظرات ابن زيدون وقبلاته .

وعلى الرغم من هذا كله كان ابن زيدون شديد الأمل في عودة حبه إلى سابق بهجة وازدهاره ، حتى إذا تبين أن ذلك بعيد المنال ، رضى أن يعيش معها في عالم الخيال حين حرم الحياة معها في دنيا الحقيقة .

وقد اضطرب ابن زيدون إزاء ما أحاط به من ظروف سياسية خاصة أن يهجر قرطبة إلى أشبيلية ، وأن يلتحق بخدمة أميرها ، وترك ولادة تعيش على وفق هواها . ونعمت مع سمارها ورواد قصرها بشتى أنواع النعيم ، وانقادت للهو والمتعة ومعاقرة النسماء ومجالس الغناء على حين كان ابن زيدون في مهجره الحديد يعانى من حبها ما هدد جسمه وأمراض بدنه . وكأنه قد ناء بهذا الحب ، فلم يلبث أن ضاقت أنفاسه بفقراته ، وصعدت روحه المعذبة إلى عالم السماء دون أن يظفر من معذبته بتحقيق الرجاء .

عاشت ولادة بعد ابن زيدون أعواماً ، ولكنها لم تعيش مع ذكراه يوماً واحداً ، ونسيت الشاعر الذي رفع ذكرها في العالمين ونقش اسمها في سجل العاشقين ، وكان ما كان بينها لم يكن .

ويدو أن طبيعتها وطبيعة الأيام التي عاشت فيها أغمتها على ألا تتجاوز

لابن زيدون ، وألا تظل على حبه طول حياتها ، فهي بعد لم تتزوج وفي هذا ما يفرحها بالتنقل في الهوى كما تشاء وكيف تشاء ؛ ثم لأنها كانت دائمة الشك والارتباب في الناس لأنها نشأت في عصر مليء بالدسائس والمؤامرات ، بل إن أباهما فقد عرشه وسلطانه بسبب خيانة الأقرين إليه ، وما ابن زيدون في نظرها سوى واحد من أهل زمانه يحق لها أن تشك فيه ، وأن تصدق فيه ما يشاع ويندع . وإذن فعدم الوفاء في أخلاقها له ما يبرره من شرور مجتمعتها ، وليس لها بعد هذا إلا أن تعامل الناس على النحو الذي عاملوا أباهما به وبالأسلوب الذي جروا عليه في معاملة بعضهم لبعض .

وهكذا عاشت ولادة ما بقي من عمرها ، حتى أشرفت على الثمانين ، دون أن تهب قلبها لواحد يعث به أو تقاسى هي حبه . ثم طوتها الأقدار التي تطوى جميع الناس ، وسكت ذلك القلب الذي تعذب بين جنبيها ، والذي عذبها وعذب الكثيرين معها .

### أصحح محمد عيسى

### مواعيد التسنين

[بقية المنشور على الصفحة ٦]

الضروس الكبيرة الثالثة : ضروس العقل وميعاد ظهورها من ١٨ إلى ٢٥ سنة .

ملحوظة : يوجد بالفم من كل نوع من الأنواع المذكورة أعلاه أربع أسنان أى اثنتان في كل فك إحداها بالجهة اليمنى والأخرى بالجهة اليسرى .

« عند ملاحظة أى تأخير ملموس في مواعيد التسنين المذكورة يجب عرض الطفل على الطبيب كي يعالج الأمراض السببية له وهي في الغالب تتعلق بالصحة العامة »



## المولود الجديد

[ بقية المنشور على صفحة ٢٨ ]

ويكون الإفراز في أول الأمر مائياً ثم ينقلب إلى دموي ثم إلى صديدي ، ويكثر جداً رغم الفسيل المستمر . وتستمر هذه الحالة لأسبوعين أو ثلاثة وبعد ذلك يقل الورم والإفراز ولكن يزمّن المرض ويصعب علاجه . وأما المضاعفات فهي القرح التي تحدث في القرنية والتي تشفى بعد أن تترك السحابات التي تسبب فقد الإبصار أو ضعفه إلى حد شديد أو فتتك بالعين مما يدعو لإستئصالها ولذلك يجب على الأم أن تسارع بعلاج الطفل في مبدأ الأمر يمكن إنقاذه من خطر محقق يقضى عليه .

## طريقة صنع المرصه

تكاد تكون الوقاية أهم جانب في علاج هذا المرض ويتم ذلك باتباع الخطوات التالية :

أولاً — الكشف على الحوامل وعلاجهن من أى إفراز خصوصاً إذا كان يسبب ميكروب الجرنوكوك . ثانياً — المحافظة على الطفل أثناء الوضع والعمل دائماً على إبقاء الأعين مغلقة وبعد أن يتم الوضع تمسح كل عين بقطعة نظيفة من القطن بالماء والصابون وكذلك لابد أن يعتنى بالطفل في الحمام فلا يسكب الماء من الجسم على العينين .

ثالثاً — وضع قطعة من محلول نترات الفضة ١٪ في كل عين بعد الولادة مباشرة .

رابعاً — التبليغ عن كل حالة إفراز من العينين تحدث للطفل في الأسبوع الأول حتى يمكن المبادرة بعلاجه بواسطة الطبيب الإخصائى ولقد أمكن بواسطة هذه الوسيلة أن تنقص نسبة هذا الرمد من ١٠٪ إلى ١٪ في أوروبا ولكن لا يزال هذا النوع من الرمد منتشراً في مصر ولا أرى علاجاً إلا بعمل قانون كالوجود في إنجلترا يأمر بالتبليغ عن أى إفراز من العينين في أول ثلاثة أسابيع من ولادة الطفل حتى يمكن معالجته في مبدأ الأمر وتنع المضاعفات .

## البنت الحائرة

[ بقية المنشور على صفحة ٤٠ ]

جيداً . لقد أثر شجاركما في صحة الطفلة وأنا لست مطمئناً على صحتها وكفاني هذا تحذيراً ..

لم تذهب الزايت إلى المدرسة ذلك اليوم لأنها كانت لاتزال متعبة وقبعت الأم في دارها أيضاً إلا أن الزايت تكاسلت وبدأت تهمل دروسها على الرغم من تحذير المعلمة لها . على أن الشيء الذي دهشت له فعلا الزايت هو اهتمام أمها بها وحبها عليها وسؤالها عن صحتها كل يوم وكل ساعة ولم يكن اهتمام الأب بأقل من اهتمام الأم .

وذات مساء جلس الأب والأم والإبنة إلى المائدة للعشاء وبعد صمت طويل قالت كاترين لابنتها « لقد قابلت اليوم معلمتك وأخبرتني أنك لاترغبين تمثيل الدور الذي عرضته عليك وهي متكدره كثيراً لذلك . » فأجابت الزايت « هذا شأني . » وقت هذه الكلمة على الأم وقع الصاعقة فاصفر وجهها ولم تحر جواباً .

سمعت الزايت حينئذ صوت والدها وكأنه الرعد يأمرها بأن تترك المائدة وتذهب إلى سريرها فقد أساءت الرد على والدتها .

صعدت الزايت إلى غرفتها وبعد ربع ساعة سمعت وقع أقدام أمها فتصنعت النوم ثم تبعها بعد هنيهة والدها فسمعت يسأل أمها : « أهى نائمة ؟ » وهنا بدأ حديث طويل بين الاثنين لم تستطع أن تتبينه فقد كان والدها يتكلم بصوت خافت وكانت أمها تستمع وعلى حين غأه سمعتها تجيش بالبكاء ففتحت عينيها ورأت يد أمها ممدودة نحو والدها وهي تقول : « لا لاتركنى يا جان لقد كنت غبية أنا في حاجة إليك وإلى الصغيرة . سامحني يا جان فأنا المخطئة . »

تقدم جان نحو زوجته كاترين وضنها إلى صدره بحنو زائد وسمعت أمها تبكي وتقول :

« جان حبيبي » لن نتشاجر بعد اليوم من أجل هذه الفتاة التي أساء أدبنا إلى أدها — لا ينبغي أن تقضى على سعادتها وخلقها بشجارنا .. سأكونك وأبقى بجانبها . أتصدقني ؟ وبعد عام كانت « البنت الحائرة » أولى فرقتها ...

## لهن في التاريخ نصيب

[ بقية المنشور صفحة ١٠ ]

الإسلام ، حين اتضح لها أن سياسته لاترضى عامة المسلمين لما عرف عنه من لين الجانب وإحالة أهل الشورى . وقتت عائشة مرة ، وعثمان يتخطب في المسجد ، ممسكة بيديها جلباب الرسول ، وقالت : « يامعشر المسلمين ! هذا جلباب الرسول لم يبل ، وقد أبلى عثمان سفته . » فرد عثمان « رب اصرف عني كيدهن ، إن كيدهن عظيم . »

على أن هذه الخصومة السياسية لم تتمعها من أن تكون أول المنادين للأخذ بشأ عثمان حين سمعت بمقتله وبيعة على وهي تتوج في مكة ، فوقت في المسجد الحرام وألقت خطبة حماسية تصف فيها قتالة عثمان بأهم غوغاء وتقول : « والله لأصبع عثمان خير من طباق الأرض أمثالهم . » ثم أقسمت أن تطلب دمه ، فلما ذكرها بعض الحاضرين بخصومتها القديمة للخليفة المقتول ردت قائلة : « إنهم استأبوه ، ثم قتلوه . »

وهكذا ثارت عائشة ضد على فأرسلت إلى معاوية بن أبي سفيان وإلى الشام قيس عثمان وأصبح ثلاثة زوجة ، فألبسهما منبر دمشق ، حتى قيل إن ستين ألف شيخ يبكون تحت هذا القميص . وما لبثت عائشة أن جمعت جيشاً كبيراً يضم نحو سبعين

## بريد بنت النيل

[ بقية المنشور على صفحة ٣٤ ]

محمد احمد طالب صيدلة - بغداد

— لابد أن نعرف إذا كان الحول بعد حمى أو التهاب في أغشية المخ أو إذا كان هناك تاريخ بمرض الزهري . فإذا كانت كل هذه المسائل سلبية فيغلب على الظن أن الحول نتيجة لشلل روماتزمي في العصب السادس المغذى لعضلة العين الوحشية يختفى بمركبات سليبيلاات الضوء .

ويجب إبقاء العين مغلقة حتى يختفى الحول إما برباط أو بوضع زجاجة مغشاة في النظارة عليها حتى لاتنصر فتسبب وجع الرأس والدوخة وغيرها من الأعراض .

وفي الوقت نفسه لابد أن يفحص قاع العين بواسطة الطبيب الإخصائى .

## مستحضرات لا تكوم للتجميل

تحبيب السيدة سوزان ليرتون المختصة في شئون التجميل على جميع الأسئلة التي توجه إليها من قارئات « بنت النيل » فيما يتعلق بشئون التجميل والعناية بالوجه والماكياج .

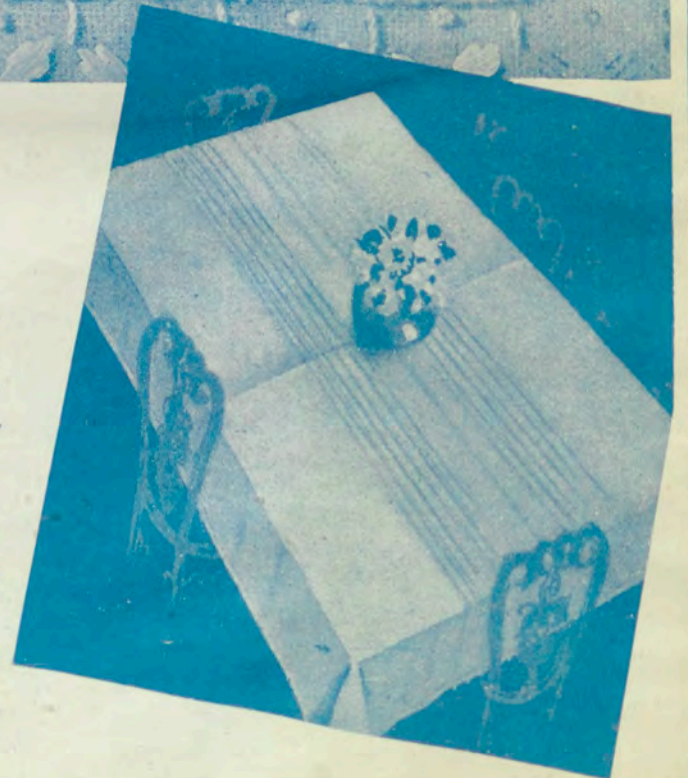




## بَيْلَ (المحلة) الكبيرى

مصانع المحلة الكبرى تقدم لك أفضل بيل مده يد  
الصانع المصرى الماهرة لى ستيفيك عن كل  
بيل مستورد من الخارج ..

ويعطيك الرسم فكرة عن مفرسه سفرة أبيه من  
بيل المحلة وعليك أن ترتبى به هجرتك مع سفله  
(بالبرودرى) من خيط قطن بليه لى Cotton Perle  
فتبدو به هجرة الطعام أنيقة جميلة







عكاوي ساعات ومجوهرات

٤٤ شارع سليمان باشا ٦٠٨٣

BIJOUX AKAOUI MONTRES

وسيل بال  
ممة مترد جله ريه ماير

المجوهرات التي تسمو بجماالك